

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Д/с № 2»
Т.В. Скрапстыль
« 23 » апреля 2023 г.



**Примерное циклическое меню
для**

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 2»
(1-3 года, 3-7 лет)**

г. Ачинск

1. Дети Республики бьод вяны по сборнику рецептов бьод в кулинарных рецептах для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 г.г.г.

| № рен. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.К. (ккал) | Витамин, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-------------|-------|-------|----------------------|-------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| | Заступак | | | | | | | | | | | |
| 213 | Бифидо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 | |
| 7 | Хлеб с сыром | 20/10 | 3,52 | 2,86 | 9,6 | 81 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 108,1 | 0,68 | |
| 185 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 130/5 | 1,42 | 3,32 | 14,7 | 94,9 | 0,02 | 0,01 | | 28 | 0,24 | |
| 397 | Каша на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 | |
| | ИТОГО | | 13,17 | 13,5 | 37,54 | 328 | 0,14 | 0,39 | 1,27 | 272,8 | 2,33 | |
| | 2 заступак | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок апельсиновый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка с рисом, маслом | 45 | 1,34 | 2,33 | 2,81 | 37,62 | 0,05 | 0,02 | 4,95 | 9,65 | 0,3 | |
| 82 | Суп картофельный с макаронами и зеленью на курином бульоне | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,3 | 75,42 | 0,081 | 0,045 | 5,94 | 17,71 | 0,77 | |
| 300 | Панцирта отварная | 64 | 10,1 | 7,62 | | 109,5 | 0,2 | 0,02 | 14,85 | | 0,84 | |
| 344 | Ратту овощное | 120 | 2,24 | 5,12 | 11,9 | 102,2 | 0,056 | 0,056 | 9,9 | 39,6 | 0,88 | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,024 | | 10,5 | 1,17 | |
| | ИТОГО: | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,042 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Башли | 30 | 0,96 | 0,84 | 24 | 105 | 0,016 | 0,01 | | 3,2 | 0,2 | |
| 401 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | |
| | ИТОГО | | 5,31 | 4,59 | 30 | 180 | 0,076 | 0,27 | 1,5 | 183,2 | 0,35 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат с растительным маслом и яйца свежие | 45 | 0,64 | 2,73 | 3,75 | 42,25 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 | |
| 263 | Фрикадельки рыбные в сметанном соусе | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | |
| 321 | Картофельное пюре | 60/15 | 7,99 | 2,1 | 4,39 | 68 | 0,04 | 0,05 | 0,14 | 14,3 | 0,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 | |
| 394 | Чай с молоком | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | 0,021 | 0,009 | | 3,45 | 0,2 | |
| 368 | Яблоко | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 11,2 | 0,28 | |
| | ИТОГО | 108 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,03 | 0,02 | 9,5 | 15,2 | 2,1 | |
| | ИТОГО | | 13,68 | 11,59 | 53,84 | 381,38 | 0,532 | 0,234 | 33,93 | 200,27 | 4,98 | |
| | Всего | | 46,01 | 47,47 | 190,18 | 1477,82 | 1,021 | 1,242 | 78,64 | 791,53 | 13,46 | |

1. Анализ Рационной карты блюд взыскания по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

| № рецеп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витаминный мп | | | | | Минеральные в-ва, мг | |
|----------|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------|---------------|-------|-------|---------|-------|----------------------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| 213 | <u>Запеканка</u> Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | | | |
| 7 | Хлеб с сыром | 20/1,5 | 4,9 | 2,96 | 10,34 | 80,8 | 0,02 | 0,364 | 0,07 | 109,5 | 0,87 | 1 | |
| 185 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 200/5 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 | 0,02 | 0,02 | | 4,7 | 0,32 | | |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 | | |
| | ИТОГО | | 15,82 | 14,64 | 48,95 | 385 | 0,1 | 0,37 | 1,5 | 273,2 | 2,62 | | |
| 399 | <u>2 заправка</u> Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | | | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка с раст. маслом | 60 | 1,78 | 3,12 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0,019 | 6,6 | 12,9 | 0,4 | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,14 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | 0,8 | 0,052 | 6,6 | 21,6 | 0,86 | | |
| 300 | Пюре из овощей | 75 | 11,8 | 9,1 | | 128,9 | 0,2 | 0,02 | 17,4 | | 0,84 | | |
| 344 | Рагу овощное | 150 | 4,03 | 9,8 | 13,8 | 158 | 0,06 | 0,06 | 12,4 | 58,4 | 1,1 | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 28,64 | 1,95 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 | | |
| | ИТОГО: | | 25,52 | 25,1 | 96,11 | 712,76 | 1,27 | 0,376 | 49,36 | 184,78 | 6,97 | | |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 175 | 0,035 | 0,007 | | 10,7 | 0,75 | | |
| 401 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,072 | 0,306 | 1,26 | 21,6 | 0,18 | | |
| | ИТОГО | | 6,82 | 5,9 | 47,2 | 265 | 0,107 | 0,313 | 1,26 | 226,7 | 0,93 | | |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат с растительным маслом или | 60 | 0,85 | 3,6 | 5,01 | 56,3 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 | | |
| | омоша свежая | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | 5,7 | 13,1 | 0,34 | | |
| 263 | Фрикадельки рыбные в сметанном соусе | 80/50 | 9,7 | 4,49 | 11,44 | 125,23 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 18,9 | 0,66 | | |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 | | |
| 394 | Чай с молоком | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 1 | | |
| 368 | Молоко | 180 | 3,18 | 2,79 | 22,6 | 89 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 | | |
| | ИТОГО | 114 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 19 | 16 | 2,2 | | |
| | ИТОГО | | 18,02 | 16 | 92,64 | 559,93 | 0,488 | 0,535 | 39,64 | 336,59 | 6,52 | | |
| | ВСЕГО | | 51,06 | 61,64 | 284,9 | 1922 | 1,965 | 1,594 | 91,76 | 1021,24 | 17,04 | | |

Примерное пищевое меню 2-ой день

| № реч. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | Минеральные вещества | | |
|--------|--|--------------|--------------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|----------------------|--------|-------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.П. (ккал) | Витамины, мг | | | Ca мг | Fe мг |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 15/5 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,025 | 0,015 | | 4,7 | 0,31 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная заливка с маслом | 135 | 2,48 | 4,3 | 12,43 | 99 | 0,078 | 0,026 | | 12,02 | 0,71 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО: | | 6,05 | 10,08 | 30,37 | 237 | 0,133 | 0,154 | 0,98 | 111,02 | 1,12 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,05 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра кабачковая | 45 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 27,8 | 0,04 | 0,009 | 2,21 | 7,26 | 0,24 |
| 75 | Раскаленные дольки со сметаной и мясом птицы | 180/5/20 | 4,5 | 6,36 | 10,63 | 122,54 | 0,078 | 0,071 | 8,51 | 33,16 | 0,58 |
| 282 | Котлета рубленая из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | | 10,6 | 0,89 |
| 126 | Картофель в молоке | 120 | 2,8 | 2,98 | 15,79 | 101,23 | 0,095 | 0,095 | 12,93 | 47,76 | 0,74 |
| 383 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69,3 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,024 | | 10,5 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,042 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 20,6 | 18,67 | 71,33 | 575,67 | 0,317 | 0,297 | 23,8 | 123,68 | 4,42 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 30 | 1,62 | 2,52 | 15,9 | 49,8 | 0,04 | 0,02 | 0,27 | 8,48 | 0,51 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 5,97 | 6,27 | 21,9 | 124,8 | 0,1 | 0,28 | 1,77 | 188,48 | 0,66 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога с повидлом | 110/20 | 23,68 | 16,06 | 13,6 | 294,4 | 0,07 | 0,29 | 0,27 | 171 | 0,84 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,59 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Апельсин | 108 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 57 | 22,8 | 0,22 |
| | ИТОГО: | | 28,4 | 20,33 | 28,79 | 417,4 | 0,171 | 0,557 | 59,32 | 383,4 | 1,22 |
| | ВСЕГО | | 60,07 | 55,35 | 152,39 | 1355 | 0,721 | 1,288 | 85,87 | 806,58 | 7,42 |

Примерное дневное меню 2-ой день

| № п/п | Примерное дневное меню | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------|--------------------------|-------|-------|-------------|-------|--------------|-------|--------|----------------------|-------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 30/5 | 2,42 | 3,96 | 1,4 | 103 | 0,05 | 0,05 | | | 8,2 | 0,52 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жид. с маслом | 200/5 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0,13 | 0,05 | | | 18,3 | 1,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО | | 9,06 | 11,85 | 52,33 | 354 | 0,216 | 0,195 | 1,17 | 139,7 | 139,7 | 1,74 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,05 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 16 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,8 | 3,5 | 41,7 | 0,06 | 0,01 | 3,3 | 10,8 | 10,8 | 0,36 |
| 75 | Расходники домашний со сметаной и мясом птицы | 200/10/20 | 8,9 | 11,77 | 12,6 | 182 | 0,086 | 0,076 | 1,4 | 35,9 | 35,9 | 1,19 |
| 282 | Котлета рубленая из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | | | 12 | 1,22 |
| 126 | Картофель в молоке | 150 | 3,5 | 3,67 | 19,67 | 126,5 | 0,13 | 0,13 | 16 | 59,6 | 59,6 | 0,8 |
| 383 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,54 | 83,16 | | 0,002 | 0,18 | 9 | 9 | 0,25 |
| | Хлеб ржачой | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | | 6,9 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 27 | 27,06 | 89,85 | 745,2 | 0,486 | 0,398 | 21 | 151,7 | 151,7 | 6,17 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 2,7 | 4,2 | 26,5 | 83 | 0,04 | 0,01 | | | 10,7 | 0,75 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 7,92 | 8,7 | 33,7 | 173 | 0,11 | 0,32 | 1,8 | 226,7 | 226,7 | 0,93 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога с повидлом | 130/20 | 27,99 | 18,99 | 16,14 | 348 | 0,1 | 0,41 | 0,38 | 233 | 233 | 1,14 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 226,8 | 0,19 |
| | Апельсин | 114 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,031 | 52 | 29,8 | 29,8 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 34,4 | 24,07 | 33,31 | 490 | 0,22 | 0,77 | 54,84 | 489,6 | 489,6 | 1,53 |
| | ВСЕГО | | 68,03 | 71,68 | 209,2 | 1762,2 | 1,052 | 1,63 | 78,69 | 1007,7 | 1007,7 | 10,37 |

Примерное ежедневное меню 3-х лет детей

| № реп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------|--|--|
| | | | б | ж | у | Э.Д. (ккал) | В1 | В2 | С | Са | Fe | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 15/5 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,025 | 0,015 | | 22 | 1 | | | |
| 213 | Молоко | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 6,9 | 0,4 | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронами из цельными | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,12 | 109 | 0,07 | 0,015 | 0,68 | 121,21 | 0,37 | | | |
| 397 | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 | | | |
| | ИТОГО | | 13,76 | 15 | 34,67 | 329 | 0,165 | 0,35 | 1,88 | 264,81 | 2,18 | | | |
| 399 | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салатка с раст. маслом или | 45 | 0,64 | 2,73 | 3,75 | 42,25 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 | | | |
| с 1.06-31.10 | овощи свежие | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | | | |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 180/20 | 4,77 | 3,73 | 11,57 | 97,2 | 0,09 | 0,08 | 3,56 | 20,88 | 1,05 | | | |
| 282 | Шницель рубленый из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | | 10,6 | 0,89 | | | |
| 336 | Канюста тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 0,02 | 0,03 | 20,6 | 66,53 | 0,96 | | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,024 | | 10,5 | 1,17 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 | | | |
| | ИТОГО: | | 17,08 | 17,7 | 77,61 | 552,4 | 0,334 | 0,366 | 33,06 | 162,73 | 6,4 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Вареника с повидлом | 50 | 3,1 | 2,1 | 31,5 | 135 | 0,05 | 0,08 | 0,03 | 11,1 | 0,77 | | | |
| 401 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | | | |
| | ИТОГО: | | 7,45 | 5,85 | 37,5 | 210 | 0,11 | 0,34 | 1,53 | 191,1 | 0,92 | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| т.32,сб 2005 г | Огурец консервированный | 45 | 0,36 | 0,7 | 0,045 | 6,3 | 0,022 | | 7,5 | 17,25 | 0,67 | | | |
| 252 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 70/70 | 16,21 | 8,86 | 3,43 | 159 | 0,06 | 0,1 | 37,6 | 47,17 | 12,8 | | | |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 | | | |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | | 1,42 | 1,42 | 9,4 | 0,21 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | 0,021 | 0,009 | 8,8 | 3,45 | 0,3 | | | |
| | Молоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8,8 | 14,08 | 1,94 | | | |
| | ИТОГО | | 20,26 | 13,21 | 42,72 | 372,22 | 0,494 | 1,637 | 62,35 | 103,7 | 16,06 | | | |
| | ВСЕГО | | 54,45 | 51,8 | 192,5 | 1506,6 | 1,103 | 2,693 | 98,82 | 722,34 | 25,56 | | | |

Примерное пищевое меню 3-4-й день

| № п/п | Примерный перечень блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва | | |
|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|--------|----|------------------|-------|------|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 30/5 | 4,96 | 3,6 | 14 | 72 | 0,5 | 0,03 | | | 7,6 | 0,51 | |
| 213 | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,3 | 0,18 | | | 22 | 1 | |
| 93 | Суп молочный с макаронами из ясенями | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,83 | 145,2 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | | 162 | 0,5 | |
| 397 | Какао-на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | | 137 | 0,43 | |
| | ИТОГО | | 19,45 | 16,59 | 48,93 | 387,2 | 0,93 | 0,58 | 2,33 | | 328,6 | 2,44 | |
| 399 | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Сок персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | | 20 | 0,6 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салата с раст. маслом или | 60 | 0,85 | 3,6 | 5,01 | 56,3 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | | 21 | 0,88 | |
| с 1.06-31.10 | омоли свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | 5,7 | | 13,1 | 0,34 | |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 200/20 | 6,32 | 4,96 | 14,8 | 129,6 | 0,12 | 0,1 | 10,7 | | 28 | 1,4 | |
| 282 | Шницель рулетный из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | | | 12 | 1,22 | |
| 336 | Калита рулетная | 150 | 3,1 | 4,83 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | | 83,17 | 1,2 | |
| 376 | Колбас из сухорулетов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | | 28,64 | 1,12 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | 17,5 | 1,95 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | | 6,9 | 0,4 | |
| | ИТОГО: | | 25,21 | 22,2 | 94,52 | 720,45 | 0,48 | 0,365 | 48,21 | | 210,31 | 8,51 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,3 | 2,9 | 44 | 189 | 0,07 | 0,08 | 0,04 | | 15,5 | 1,07 | |
| 401 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,24 | 1,8 | | 216 | 0,18 | |
| | ИТОГО: | | 9,52 | 7,4 | 51,2 | 279 | 0,14 | 0,32 | 1,84 | | 231,5 | 1,25 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1.32.06 2005 | Огурец консервированный | 45 | 0,36 | 0,7 | 0,045 | 6,3 | 0,022 | | | | 7,5 | 17,25 | 0,67 |
| 252 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 70/70 | 16,21 | 8,86 | 3,43 | 159 | 0,06 | 0,1 | 37,6 | | 47,17 | 12,8 | |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | | 32,06 | 0,88 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | | | | 12,8 | 0,32 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | | 4,6 | 0,4 | |
| | Яблоко | 106 | 0,37 | 0,37 | 9,1 | 40,92 | 0,03 | 0,02 | 9,3 | | 14,88 | 2,2 | |
| | ИТОГО | | 21,29 | 14,31 | 50,035 | 413,42 | 0,26 | 0,335 | 72,97 | | 128,76 | 17,27 | |
| | ВСЕГО | | 71,08 | 60,5 | 244,7 | 1800 | 1,81 | 1,6 | 125,35 | | 899,17 | 29,47 | |

Примерное суточное меню 4-й день

| № п/п | Примерный перечень блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал.) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|-------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------|--------------|-------|-------|----------------------|------|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Хлеб | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | 0,021 | 0,009 | | 3,45 | 0,3 |
| 168 | Каша гречневая вязкая молочная с маслом | 130/5 | 2,87 | 4 | 18,5 | 117 | 0,05 | 0,026 | | 24,38 | 0,52 |
| 395 | Корейский напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,4 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО: | | 6,39 | 6,56 | 36,37 | 222,5 | 0,166 | 0,148 | 0,98 | 122,13 | 0,92 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 8 | Сельдь порционная | 30 | 5,1 | 2,55 | | 43,2 | 0,013 | 0,029 | 1,67 | 29,7 | 0,47 |
| 56 | Ворш со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне | 180/5 | 1,16 | 3,48 | 7,87 | 67,5 | 0,021 | 0,025 | 3,2 | 33,8 | 0,77 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 60/110 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 0,17 | 0,26 | 7,26 | 29 | 3,05 |
| 376 | Колбас из сала | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 5,01 | 35 | 0,036 | 0,016 | | 7 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,012 | 44,21 | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 30,29 | 11,82 | 61,87 | 482,9 | 0,27 | 0,347 | 56,64 | 128,0 | 6,41 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 50 | 3,15 | 3,35 | 19,4 | 119,61 | 0,07 | 0,05 | 0,56 | 15,57 | 0,74 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | ИТОГО: | | 7,74 | 7,43 | 26,98 | 204,61 | 0,133 | 0,287 | 2,61 | 205,17 | 0,9 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 11,5 | 20,5 | 2,3 | 240 | 0,08 | 0,54 | 0,26 | 110,8 | 2,71 |
| 10 | Зеленый горошек | 45 | 1,35 | 2,34 | 2,81 | 37,13 | 0,04 | 0,013 | 4,95 | 9,67 | 0,29 |
| 392 | Най с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | | | 0,02 | 8 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | 0,021 | 0,009 | 9,5 | 3,45 | 0,3 |
| | Яблоко | 108 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,03 | 0,02 | 14,73 | 15,2 | 2,1 |
| | ИТОГО: | | 14,2 | 23,4 | 28,64 | 387,63 | 0,171 | 0,582 | 74,96 | 147,12 | 5,59 |
| | ВСЕГО | | 54,12 | 49,21 | 153,86 | 1348,64 | 0,74 | 1,364 | 74,96 | 602,42 | 13,8 |

Примерное пищевое меню 4-ый день.

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал.) | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | Минеральные в-ва, мг | |
|-------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|-------|----------------------|------|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | | | 6,9 | 0,4 |
| 168 | Каша овсяная вязкая молочная с маслом | 200/5 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 0,08 | 0,03 | | | | 37,1 | 0,8 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 1,17 | 157,2 | 1,32 | 0,12 |
| | ИТОГО: | | 9,61 | 6,91 | 49,1 | 330,8 | 0,166 | 0,185 | | | | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | | | 30 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Сельдь норвежская | 60 | 10,2 | 5,11 | | 86,4 | 0,004 | 0,57 | 0,64 | | | 50,7 | 0,73 |
| 56 | Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне | 200/10 | 1,99 | 8,87 | 9,54 | 102 | 0,02 | 0,02 | 8,42 | | | 37,73 | 0,05 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 80/140 | 27,5 | 7,44 | 21,9 | 265 | 0,21 | 0,34 | 8,97 | | | 31,1 | 4 |
| 376 | Компот из яблок | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | | | 28,64 | 1,12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | | | 6,9 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 42,7 | 22,34 | 79,57 | 712,9 | 0,366 | 0,995 | 18,39 | | | 172,6 | 8,25 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 60 | 3,79 | 4,02 | 23,04 | 143,53 | 0,09 | 0,06 | 0,68 | | | 18,69 | 0,89 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | | 226,8 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 9,27 | 8,9 | 32,11 | 245,53 | 0,17 | 0,34 | 3,14 | | | 245,49 | 1,08 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 13,27 | 23,75 | 2,66 | 277 | 0,07 | 0,54 | 0,26 | | | 110,7 | 2,7 |
| 10 | Зеленый горошек | 60 | 1,77 | 3,12 | 3,75 | 49,5 | 0,06 | 0,018 | 6,6 | | | 12,9 | 0,39 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | 0,03 | | | 10 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,012 | | | | 4,6 | 0,4 |
| | Балан | 114 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | | | 8 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 16,8 | 27,59 | 47,06 | 508,7 | 0,198 | 0,62 | 16,89 | | | 146,2 | 4,37 |
| | ВСЕГО | | 61,08 | 65,74 | 207,84 | 1797,93 | 0,9 | 2,14 | 39,59 | | | 721,46 | 15,0 |

Примерное диетическое меню 5-ый день

| № пед. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|--------------------------|-------|---|----|----------------------|----|--|-------|--------|-------|-----|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Минеральные в-ва, мг | Fe | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,22 | 0,4 | 20,24 | 94,4 | 0,065 | 0,27 | | | | | | 10,6 | 0,79 | | | |
| 168 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0,15 | 0,02 | | | | | | 13 | 1,09 | | | |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | | | | | | 2,46 | 2,26,8 | 0,19 | | |
| | ИТОГО: | | 13,29 | 10,18 | 55,63 | 364,4 | 0,295 | 0,57 | | | | | | 2,46 | 2,50,4 | 2,07 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,03 | | | | | | 10 | 16 | | 2,2 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из ред. лука с раст. маслом или консервированные овощи | 30 | 0,39 | 1,85 | 2,3 | 27,7 | 0,014 | 0,06 | | | | | | 2,85 | 8,8 | 0,23 | | |
| 81 | Суп картофельный с борщевиком с мясом птицы | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | | | | | | 5,7 | 13,1 | 0,34 | | |
| | | 200/20 | 9,63 | 6,94 | 14,3 | 158,8 | 0,136 | 0,112 | | | | | | 4,64 | 40,6 | 3,16 | | |
| 287 | Тертлин из говядины с соусом сметанным | 80/80 | 10,91 | 12,5 | 13,7 | 212 | 0,06 | 0,11 | | | | | | 0,61 | 34,7 | 1 | | |
| 314 | Каша гречневая вязкая | 130 | 3,96 | 4,3 | 17,7 | 126 | 0,1 | 0,054 | | | | | | 0,18 | 7,3 | 2,1 | | |
| 378 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,54 | 83,16 | 0,002 | 0,002 | | | | | | 0,18 | 9 | 0,25 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | | | | 17,5 | 1,95 | | | |
| | ИТОГО: | | 26,25 | 26,31 | 96,38 | 741,06 | 0,438 | 0,428 | | | | | | 23,98 | 147 | 11,23 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Коржик молочный | 70 | 4,5 | 7,8 | 44,5 | 267 | 0,04 | 0,04 | | | | | | 17,9 | 0,79 | 0,09 | | |
| 401 | Реженика | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,24 | | | | | | 1,8 | 216 | 0,18 | | |
| | ИТОГО: | | 9,72 | 12,3 | 7,2 | 357 | 0,11 | 0,28 | | | | | | 19,7 | 216,79 | 0,27 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с 1.06-31.10 | Овощи свежие или консервированные овощи | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | | | | | | 5,7 | 13,1 | 0,34 | | |
| 255 | Котлета рыбная | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | | | | | | 5,7 | 13,1 | 0,34 | | |
| 321 | Картофельное пюре | 80 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,06 | 0,05 | | | | | | 0,24 | 19,9 | 0,57 | | |
| 393 | Чай с лимоном | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | | | | | | 15,74 | 32,06 | 0,88 | | |
| | Хлеб пшеничный | 180/7 | 3,18 | 2,79 | 22,6 | 89 | 0,08 | 0,28 | | | | | | 2,32 | 22,4 | 0,56 | | |
| | Яблоко | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,6 | 0,05 | 0,04 | | | | | | 9,3 | 8,5 | 0,7 | | |
| | ИТОГО | 106 | 0,37 | 0,37 | 9,1 | 40,92 | 0,05 | 0,02 | | | | | | 3,9 | 14,88 | 2,04 | | |
| | ВСЕГО | | 18,02 | 11,05 | 77,08 | 445,32 | 0,376 | 0,525 | | | | | | 39 | 325,54 | 5,43 | | |
| | | | 51,02 | 59,84 | 236,29 | 1908 | 1,219 | 1,863 | | | | | | 85,14 | 939,73 | 19 | | |

Примерное пищевое меню 6-ой день

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамин, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-------------|-------|--------|----------------------|--------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 213 | Мясо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 | |
| 168 | Капша гречневая Молочная овсянка с маслом | 130/5 | 4,04 | 4,2 | 18,14 | 122 | 0,095 | 0,052 | | 8 | 2 | |
| 395 | Корфейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,013 | 0,98 | 94,3 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,2 | 35 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 | |
| | ИТОГО: | | 11,46 | 10,8 | 29,05 | 255 | 0,155 | 0,245 | 0,98 | 124,3 | 3,1 | |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из квасуры | 45 | 1,29 | 2,79 | 3,61 | 44,7 | 0,04 | 0,02 | 4,2 | 8,4 | 0,23 | |
| 86 | Суп с домашней лапшой с мясом птицы | 180/20 | 5,1 | 3,29 | 10,35 | 97,7 | 0,036 | 0,106 | 2,86 | 31,18 | 0,081 | |
| 305 | Котлета из мяса птицы | 60 | 9,20 | 8,29 | 9,33 | 149 | 0,06 | 0,008 | 0,44 | 10,5 | 0,95 | |
| 165 | Каши рисовая рассыпчатая | 110 | 2,72 | 3,05 | 28,38 | 152 | 0,02 | 0,021 | | 4,47 | 0,366 | |
| 376 | Компот из яблок | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,072 | 0,052 | | 14 | 1,56 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 | |
| | ИТОГО: | | 21,8 | 18,12 | 105,02 | 687,6 | 0,288 | 0,392 | 17,8 | 117,05 | 5,127 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| 466 | Салата обжаренная | 50 | 3,8 | 2,3 | 26,1 | 141 | 0,07 | 0,04 | | 24,9 | 0,69 | |
| 401 | Варенч | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | |
| | ИТОГО: | | 8,15 | 6,05 | 32,1 | 216 | 0,13 | 0,3 | 1,5 | 204,9 | 0,84 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свежая с растительным маслом или сливками свежая | 45 | 0,64 | 2,73 | 3,75 | 42,25 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 | |
| с 1,06-31,10 | Тертая рыбная/соус сметанный 354 | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | |
| 261 | Картофельное пюре | 60/30 | 7 | 1,06 | 6,3 | 63 | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 16,3 | 0,55 | |
| 321 | Апельсин | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 | |
| | Хлеб пшеничный | 108 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 3,7 | 22,8 | 0,22 | |
| 392 | Чай с сахаром | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,2 | 35,5 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 | |
| | ИТОГО: | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,319 | 0,205 | 80,24 | 105,87 | 2,96 | |
| | ВСЕГО: | | 11,49 | 8,02 | 49,69 | 323,38 | 0,892 | 1,152 | 109,52 | 552,12 | 12,027 | |

Примерное пищевое меню 6-ой день.

| № рещ. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.П. (ккал) | Витамин, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-------------|-------|---|----------------------|----|--------|-------|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | | 1 | |
| 168 | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 200/5 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | 0,15 | 0,08 | | 12,1 | | 3,3 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | | 1,17 | | 13,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | 6,9 | | 0,4 | |
| | ИТОГО: | | 14,14 | 12,29 | 42,54 | 338 | 0,216 | 0,395 | | 1,17 | | 147,3 | 4,42 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сое перековый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | | 10 | | 20 | 0,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кудрявы | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,9 | 59,5 | 0,06 | 0,03 | | 5,58 | | 11,1 | 0,39 |
| 86 | Суп с домашней лапшой с мясом птицы | 200/20 | 5,96 | 6,75 | 9,53 | 122,8 | 0,046 | 0,041 | | 0,4 | | 23,6 | 0,82 |
| 305 | Котлета из мяса птицы | 80 | 12,35 | 11,34 | 12,6 | 202 | 0,09 | 0,1 | | 0,59 | | 14,2 | 1,28 |
| 165 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,72 | 4,16 | 38,7 | 207 | 0,03 | 0,03 | | 6,1 | | 6,1 | 0,5 |
| 376 | Компот из яблок | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,001 | 0,004 | | 0,36 | | 28,6 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | | | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 26,9 | 26,77 | 126,6 | 870,2 | 0,375 | 0,445 | | 16,93 | | 125,7 | 7,04 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 466 | Салат обыкновенная | 70 | 5,3 | 3,2 | 36,5 | 197 | 0,09 | 0,05 | | 5,7 | | 21 | 0,88 |
| 401 | Варенел | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | | 1,8 | | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 10 | 7,7 | 43,7 | 287 | 0,16 | 0,36 | | 1,8 | | 254,4 | 1,14 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Снежка с раст.маслом или овини свежее | 60 | 0,85 | 3,6 | 5,01 | 56,3 | 0,1 | 0,02 | | 5,7 | | 21 | 0,88 |
| 261 | Тертая рыба/соев сметанный № 354 | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | | 5,7 | | 13,1 | 0,34 |
| 321 | Картофельное пюре | 80/30 | 9,23 | 1,4 | 7,11 | 76 | 0,08 | 0,06 | | 0,63 | | 23 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | | 15,74 | | 32,06 | 0,88 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | | 17,5 | 1,95 |
| | Апельсин | 114 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | | 60 | | 24 | 0,16 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | | 0,03 | | 10 | 0,28 |
| | ИТОГО: | | 13,07 | 9,64 | 59,51 | 386,9 | 0,386 | 0,345 | | 87,8 | | 127,76 | 3,64 |
| | ВСЕГО: | | 54,03 | 56,40 | 272,34 | 1882 | 1,137 | 1,665 | | 107,7 | | 655,16 | 16,24 |

Возраст детей от 3-7 лет

Примерное дневное меню 7-ой день.

| № рел. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|--------|--|--------------|--------------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб с маслом | 20/10 | 3,52 | 2,86 | 9,6 | 81 | | | 0,07 | 100 | 5,5 |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 11,5 | 20,5 | 2,3 | 240 | 0,08 | 0,54 | 0,26 | 110,8 | 2,71 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/2,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 0 | 0 | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| | ИТОГО: | | 15,09 | 23,37 | 19 | 350 | 0,08 | 0,6 | 1,75 | 220,2 | 8,42 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка с раст.маслом | 45 | 1,34 | 2,33 | 2,81 | 37,62 | 0,05 | 0,02 | 4,95 | 9,65 | 0,3 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 6,1 | 6,04 | 10,31 | 120,2 | 0,07 | 0,09 | 6,56 | 32,61 | 0,9 |
| 288 | Фрикадельки из говядины в сметанном соусе | 60/60 | 9,79 | 9,85 | 8,96 | 164 | 0,05 | 0,01 | 0,53 | 41,2 | 0,92 |
| 336 | Капустя тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 0,02 | 0,03 | 20,6 | 66,53 | 0,96 |
| 383 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69,3 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,072 | 0,032 | | 14 | 1,56 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,012 | | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 21,81 | 22,83 | 82,57 | 635,44 | 0,31 | 0,494 | 42,79 | 192,09 | 7,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 438 | Печенье | 30 | 1,62 | 2,52 | 15,9 | 49,8 | 0,03 | 0,01 | | 9 | 0,63 |
| 401 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 5,97 | 6,27 | 21,9 | 124,8 | 0,09 | 0,27 | 1,5 | 189 | 0,78 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8 | 14,08 | 1,94 |
| 185 | Каши геркулесовая молочная жидкая с маслом | 155 | 2,77 | 4 | 17,53 | 117 | 0,09 | 0,02 | | 13,4 | 0,8 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,59 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 8,6 | 8,63 | 43,38 | 287,92 | 0,483 | 0,297 | 10,05 | 221,68 | 3,3 |
| | ВСЕГО: | | 51,97 | 61,1 | 166,85 | 1398,16 | 0,963 | 1,661 | 56,09 | 822,97 | 19,94 |

Примерное пятидневное меню 7-ой линии

| № п/п | Примерный перечень наименований блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витаминный состав | | | | | Минеральный состав | |
|-------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------|-------------------|-------|-------|--------|------|--------------------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб с сыром | 20/15 | 4,9 | 2,96 | 10,34 | 80,8 | | 0,364 | 0,07 | 109,5 | 0,87 | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 13,27 | 23,75 | 2,66 | 277 | 0,07 | 0,54 | 0,26 | 110,7 | 2,7 | | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 | | |
| | ИТОГО: | | 18,29 | 26,73 | 23,2 | 398,8 | 0,07 | 0,54 | 3,16 | 233 | 3,89 | | |
| | 2 завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка с раст. маслом | 60 | 1,78 | 3,12 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0,019 | 6,6 | 12,9 | 0,4 | | |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,4 | 134 | 0,03 | 0,08 | 0,11 | 36,2 | 1 | | |
| 288 | Фрикадельки из говядины в сметанном соусе | 80/80 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215 | 0,07 | 0,11 | 1,05 | 40,1 | 1,25 | | |
| 336 | Калюста тушенная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | 83,17 | 1,2 | | |
| 378 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,54 | 83,16 | 0,09 | 0,002 | 0,18 | 9 | 0,25 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 | | |
| | ИТОГО: | | 26,46 | 28 | 99 | 767 | 0,328 | 0,711 | 44 | 219,47 | 8,65 | | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 50 | 2,7 | 4,2 | 26,5 | 83 | 0,04 | 0,01 | | 10,7 | 0,75 | | |
| 401 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 | | |
| | ИТОГО: | | 7,92 | 8,7 | 33,7 | 173 | 0,11 | 0,32 | 1,8 | 226,7 | 0,93 | | |
| | Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 106 | 0,36 | 0,36 | 7,9 | 36,3 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 | | |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом | 200/5 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0,13 | 0,03 | | 18,3 | 1,1 | | |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | 4,6 | 262,6 | 0,4 | | |
| | ИТОГО: | | 11,21 | 10,92 | 50,6 | 345,5 | 0,258 | 0,45 | 10,46 | 262,6 | 3,46 | | |
| | ВСЕГО: | | 59,09 | 74 | 207 | 1684 | 0,766 | 2,021 | 59,1 | 941,77 | 16,9 | | |

| № ред. | Превозни материјали, опрема, инсталације, конструкције | Маса популације | Димензије делова (г) | | | Σ П (оклади) | Времетрај делова од 1-3 год | | | | | Материјалне н-ва, м | | |
|-----------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|-----------------------------|-------|-------|--------|-------|---------------------|-----|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Сг | Св | Св | Св | |
| Заступа | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенични | 15 | 0,66 | 0,15 | 7,2 | 35 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,45 | 0,2 | |
| 257 | Заступа из торта са повидлом | 110/20 | 1,7 | 11,7 | 16,7 | 272 | 0,06 | 0,13 | 0,1 | 0,1 | 191,5 | 0,89 | | |
| 305 | Кремени делови са ароматом | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,015 | 0,08 | 0,08 | 94,3 | 0,1 | | |
| | ИТОГО | | 20 | 13,85 | 34,53 | 377 | 0,11 | 0,153 | 1,29 | 289,25 | 1,19 | | | |
| 2 заступ | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Сек перловина | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 | | | |
| Ово | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Савит из вуктува | 45 | 1,29 | 2,79 | 3,61 | 44,7 | 0,04 | 0,02 | 4,2 | 8,4 | 0,23 | | | |
| 57 | Беран из свежих кукуруза са картофелом со смејаном | 180/5 | 1,31 | 3,53 | 9,17 | 73,8 | 0,029 | 0,03 | 7,4 | 32 | 0,83 | | | |
| 291 | Заступа картофела са месом | 160/5 | 17,23 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 | | | |
| 376 | Колит из кукуруза | 130 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 | | | |
| | Хлеб ожајом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,084 | 0,024 | | 10,5 | 1,17 | | | |
| | Хлеб пшенични | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 | | | |
| | ИТОГО | | 18,03 | 16,4 | 78,93 | 529,7 | 0,323 | 0,259 | 15,7 | 104,2 | 5,39 | | | |
| Повидок | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Кремени савити | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0,06 | 0,05 | | 9,7 | 0,64 | | | |
| 401 | Плеска | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | | | |
| | ИТОГО | | 7,89 | 10,32 | 33,87 | 260 | 0,12 | 0,31 | 1,5 | 189,7 | 0,79 | | | |
| Месо | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 (2) | Каша месо-пшенична са месом | 150/5 | 5,4 | 6,57 | 22,1 | 169,3 | 0,115 | 0,14 | 2,5 | 107 | 1,67 | | | |
| | Хлеб пшенични | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 | | | |
| 394 | Чед с месоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,38 | | | |
| | Битан | 108 | 1,42 | 0,1 | 18,21 | 84,5 | 0,04 | 0,05 | 9,5 | 7,6 | 0,06 | | | |
| | ИТОГО | | 9,26 | 9,2 | 61,27 | 378 | 0,223 | 0,35 | 13,16 | 231,2 | 2,41 | | | |
| | БЕЛО | | 51,09 | 49,77 | 208,55 | 1507,9 | 0,776 | 1,272 | 31,65 | 814,35 | 9,78 | | | |

Примерное ежедневное меню 8-ой линии

| № рел. | Присл пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|---------|---|--------------|--------------------------|-------|--------|-------------|-----------------|-------|----------------------|--------|------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Вит. группы, мг | | | Ca | Fe |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Запеканка</i> | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с повидлом | 15 | 0,66 | 0,15 | 7,2 | 35 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 110/20 | 17 | 11,7 | 16,7 | 272 | 0,06 | 0,33 | 0,31 | 191,5 | 0,89 |
| | ИТОГО | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,013 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | <i>2 застуж</i> | | 20 | 13,85 | 34,53 | 377 | 0,11 | 0,353 | 1,29 | 289,25 | 1,19 |
| 399 | Сок персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из квашеной капусты | 45 | 1,29 | 2,79 | 3,61 | 44,7 | 0,04 | 0,02 | 4,2 | 8,4 | 0,23 |
| 85 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/5 | 1,31 | 3,53 | 9,17 | 73,8 | 0,029 | 0,03 | 7,4 | 32 | 0,83 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 160/5 | 12,23 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 |
| 376 | Компот из кураги | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,024 | | 10,5 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО | | 18,03 | 16,4 | 78,93 | 539,7 | 0,323 | 0,259 | 15,7 | 104,2 | 5,39 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 466 | Крепитель сахарный | 50 | 3,54 | 6,37 | 27,87 | 185 | 0,06 | 0,05 | | 9,7 | 0,64 |
| 401 | Резанка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО | | 7,89 | 10,32 | 33,87 | 260 | 0,12 | 0,31 | 1,5 | 189,7 | 0,79 |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | |
| 185 (2) | Каши молочная Сборная с маслом | 150/5 | 5,4 | 6,37 | 22,1 | 169,3 | 0,115 | 0,14 | 2,5 | 107 | 1,67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,28 |
| | Ванна | 108 | 1,42 | 0,1 | 18,21 | 84,5 | 0,04 | 0,05 | 9,5 | 7,6 | 0,06 |
| | ИТОГО | | 9,36 | 9,2 | 61,22 | 378 | 0,223 | 0,35 | 13,16 | 231,2 | 2,41 |
| | ВСЕГО | | 51,09 | 49,77 | 208,55 | 1597,9 | 0,776 | 1,272 | 31,65 | 814,35 | 9,78 |

Примечание: излученное тепло 8-ой деля.

| № поч. | Привес типиз. включивающие ботва | Масса аграрии | Наименов вещества (г) | | | Э.П. (кавал) | Возраст ветвей от 3-7 лет | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------|-----------------------|-------|-------|--------------|---------------------------|-------|-------|----|----|--|---------|-------|--|--|--|--|
| | | | б | ж | γ | | 131 | 142 | С | Ca | Fe | | | | | | | |
| | Засушка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,22 | 0,4 | 20,24 | 94,4 | 0,065 | 0,27 | | | | | 10,6 | 0,79 | | | | |
| 277 | Запаски из порога с пшеницы | 150/20 | 22,8 | 15,6 | 22,2 | 370 | 0,05 | 0,3 | 0,27 | | | | 169,9 | 0,79 | | | | |
| 395 | Корбейный калиток с молотком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | | | | 113,2 | 0,12 | | | | |
| | ИТОГО | | 28,87 | 18,41 | 56,8 | 555,4 | 0,151 | 0,705 | 1,44 | | | | 293,7 | 1,2 | | | | |
| | 2- засушка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сак персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 45 | 0,03 | 0,08 | 10 | | | | 20 | 0,6 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукрузы с растительным маслом | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,9 | 59,5 | 0,06 | 0,03 | 5,58 | | | | 11,1 | 0,39 | | | | |
| 57 | Борди из свежей капусты с картофельным соевым | 200/10 | 1,99 | 8,87 | 9,54 | 102 | 0,02 | 0,02 | 8,42 | | | | 37,73 | 0,05 | | | | |
| 291 | Запеченная картошка с маслом | 160/5 | 12,21 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | | | | 24,8 | 1,82 | | | | |
| 376 | Компот из бураги | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | | | | 28,64 | 1,12 | | | | |
| | Хлеб ржачий | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | | | | 17,5 | 1,95 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | | | | 6,9 | 0,4 | | | | |
| | ИТОГО | | 20,67 | 23,0 | 88,3 | 658 | 0,382 | 0,275 | 18,16 | | | | 126,67 | 5,73 | | | | |
| | Далюшис | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Курляк сахарный | 70 | 4,9 | 9,2 | 3,9 | 25,9 | 0,084 | 0,084 | | | | | 13,6 | 0,89 | | | | |
| 491 | Резенка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | | | | 21,6 | 0,18 | | | | |
| | ИТОГО | | 10,12 | 13,7 | 46,2 | 349 | 0,154 | 0,394 | 1,8 | | | | 23,9,6 | 1,07 | | | | |
| | Узвичи | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 (2) | Каши молочная сбитня с маком | 200/5 | 7,2 | 8,76 | 29,5 | 225,8 | 0,154 | 0,18 | 3,33 | | | | 142,5 | 1,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | | | | 4,6 | 0,4 | | | | |
| 394 | Чай с молотком | 180 | 1,18 | 2,79 | 22,6 | 89 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | | | | 22,4 | 0,56 | | | | |
| | Каша | 114 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | | | | 8 | 0,6 | | | | |
| | ИТОГО | | 13,46 | 12,25 | 82,76 | 457 | 0,102 | 0,63 | 15,05 | | | | 379,1 | 3,46 | | | | |
| | ВСЕГО | | 70,08 | 67,3 | 274,0 | 2019 | 0,989 | 2,004 | 37,05 | | | | 1039,07 | 11,96 | | | | |

Примерное пищевое меню 9-йй день

| № пед. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|--------------------------|-------|-------|--------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Минеральные В-ва, мг | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб с сыром | 15/10 | 3,29 | 2,81 | 7,2 | 69,2 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 108,1 | 0,68 | | | | | | | |
| 213 | Мясо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 22 | 1 | | | | | | | |
| 185 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 135 | 2,08 | 3,3 | 13,9 | 122 | 0,026 | 0,008 | | 5,6 | 0,21 | | | | | | | |
| 397 | Каша на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 13,6 | 13,43 | 34,34 | 343,2 | 0,146 | 0,388 | 1,27 | 250,4 | 2,3 | | | | | | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра кабачковая | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 27,84 | 0,04 | 0,009 | 2,21 | 7,26 | 0,24 | | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 180/5 | 1,77 | 3,5 | 6,11 | 61 | 0,041 | 0,02 | 13,3 | 31,14 | 0,56 | | | | | | | |
| 277 | Гуляши из говядины | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,86 | 189 | 0,04 | 0,12 | 0,6 | 29,2 | 1,15 | | | | | | | |
| 317 | Макаронны отварные | 120 | 3,78 | 3,09 | 18,12 | 115,5 | 0,037 | 0,017 | | 3,32 | 0,75 | | | | | | | |
| 383 | Кисель | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69,3 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,072 | 0,032 | | 14 | 1,56 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,89 | 0,2 | 9,6 | 47,2 | 0,028 | 0,02 | | 4,6 | 0,4 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 20,03 | 21,61 | 70,53 | 578,84 | 0,258 | 0,218 | 16,26 | 97,02 | 4,86 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 30 | 1,62 | 2,52 | 15,9 | 49,8 | 0,04 | 0,02 | 0,27 | 8,48 | 0,51 | | | | | | | |
| 401 | Продукт кинологический | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 5,97 | 6,27 | 21,9 | 124,8 | 0,1 | 0,28 | 1,77 | 188,48 | 0,66 | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с 1.06-31.10 | Овощи свежие или консервированные овощи | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | | | | | | | |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | | | | | | | |
| 321 | Картофельное пюре | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | 22,1 | 0,47 | | | | | | | |
| 393 | Чай с лимоном | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,11 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,84 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 0 | 0 | 1,42 | 9,4 | 0,21 | | | | | | | |
| | Яблоко | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,2 | 35,5 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 | | | | | | | |
| | ИТОГО | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8,8 | 14,08 | 1,94 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 12,08 | 8,24 | 44,45 | 300,48 | 0,502 | 0,178 | 35,51 | 98,43 | 4,32 | | | | | | | |
| | ВСЕГО | | 50,08 | 49,55 | 171,22 | 1385,32 | 1,006 | 1,064 | 54,81 | 634,33 | 12,14 | | | | | | | |

Примерное дневное меню 8-ой дель

| № рел. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.П. (ккал) | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------|--------------------------|-------|-------|----------------------|-------|--|
| | | | б | ж | у | | Витамин, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | <u>Заслуж</u> | | 6 | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,22 | 0,4 | 20,24 | 94,4 | 0,065 | 0,27 | 0,27 | 10,6 | 0,79 | |
| 237 | Запеканка из творога с повидлом | 150/20 | 22,8 | 15,6 | 22,2 | 370 | 0,05 | 0,3 | 0,27 | 169,9 | 0,79 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | |
| | ИТОГО | | 28,87 | 18,41 | 56,8 | 555,4 | 0,151 | 0,705 | 1,44 | 293,7 | 1,7 | |
| 399 | <u>2 заслуж</u> | | | | | | | | | | | |
| | Сок персиковый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы с растительным маслом | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,9 | 59,5 | 0,06 | 0,03 | 5,58 | 11,1 | 0,39 | |
| 85 | Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,99 | 8,87 | 9,54 | 102 | 0,02 | 0,02 | 8,42 | 37,73 | 0,05 | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 160/5 | 12,23 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 | |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | | 6,9 | 0,4 | |
| | ИТОГО | | 20,07 | 23,0 | 88,3 | 658 | 0,382 | 0,275 | 18,16 | 126,67 | 5,73 | |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| 460 | Крепитель сахарный | 70 | 4,9 | 9,2 | 39 | 259 | 0,084 | 0,084 | | 13,6 | 0,89 | |
| 401 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 | |
| | ИТОГО | | 10,12 | 13,7 | 46,2 | 349 | 0,154 | 0,394 | 1,8 | 229,6 | 1,07 | |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | |
| 185(2) | Каша молочная сдобная с маслом | 200/5 | 7,2 | 8,76 | 29,5 | 225,8 | 0,154 | 0,18 | 3,33 | 142,5 | 1,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 22,6 | 89 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 | |
| | Балан | 114 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 | |
| | ИТОГО | | 13,46 | 12,25 | 82,76 | 457 | 0,302 | 0,63 | 15,65 | 379,1 | 3,46 | |
| | ВСЕГО | | 70,08 | 67,3 | 274,0 | 2019 | 0,989 | 2,004 | 37,05 | 1029,07 | 11,95 | |

Примерное питательное меню 9-ый день

Возраст детей от 3-7 лет

| № реч. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|--------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------|--------------|-------|-------|----------------------|-------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | |
| | <i>Завтрак</i> | | 6 | | | | | | | | | |
| | Хлеб с сыром | 30/10 | 5,01 | 3,02 | 13,94 | 104 | 0,045 | 0,084 | 0,07 | 108,2 | 0,68 | |
| | Яблоко вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 | |
| 7 | Каши манная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0,04 | 0,02 | 1,43 | 8,2 | 0,34 | |
| 185 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,50 | 137 | 0,41 | |
| 397 | ИТОГО | | 17 | 15 | 56 | 427 | 0,165 | 0,454 | 1,50 | 275,4 | 2,43 | |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 | |
| 399 | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,8 | 3,5 | 41,7 | 0,06 | 0,01 | 3,3 | 10,8 | 0,36 | |
| 53 | Пти из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 200/10 | 2,64 | 8,9 | 7,58 | 118 | 0,04 | 0,03 | 6 | 1,84 | 0,68 | |
| 67 | 1 улитка из говядины | 60/60 | 15,4 | 12,4 | 3,96 | 189 | 0,04 | 0,11 | 0,6 | 29,2 | 1,15 | |
| 277 | Макаронные отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | 168,4 | 0,05 | 0,025 | 0,18 | 4,85 | 1,1 | |
| 317 | Кнели | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,54 | 83,16 | 0,09 | 0,002 | | 9 | 0,25 | |
| 378 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,028 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | 10,08 | 4,6 | 0,4 | |
| | ИТОГО | | 24 | 29,5 | 88 | 734 | 0,308 | 0,337 | | 77,79 | 5,89 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| | Продукт кисломолочный | 50 | 2,7 | 4,2 | 26,5 | 83 | 0,04 | 0,01 | | 10,7 | 0,75 | |
| 401 | ИТОГО | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 158 | 0,1 | 0,27 | 1,5 | 190,7 | 0,9 | |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 158 | 0,1 | 0,27 | 1,5 | 190,7 | 0,9 | |
| с 1.06-31.10 | ИТОГО | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 | |
| 247 | Картофельное пюре | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 6,44 | 70,8 | 0,04 | 0,02 | 9,3 | 14,88 | 2,04 | |
| 321 | Чай с лимоном | 30 | 2,37 | 0,3 | 9,1 | 40,92 | 0,03 | 0,215 | 41,73 | 114,94 | 4,79 | |
| 393 | Хлеб пшеничный | 106 | 0,37 | 0,37 | 50 | 363 | 0,276 | 1,276 | 34,31 | 658,83 | 14,01 | |
| | Яблоко | | 11,65 | 8,76 | | 1682 | 0,849 | | | | | |
| | ИТОГО | | 59,06 | 60,88 | 226,9 | | | | | | | |
| | ВСЕГО | | | | | | | | | | | |

Примерное пищевое меню 10-дневное

| № рол. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамин, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|--------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-------------|-------|-------|----------------------|------|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6,7 | Хлеб с маслом, сыр | 15,5/10 | 3,86 | 6,44 | 7,31 | 102 | 0,025 | 0,055 | 0,07 | 104,7 | 0,38 | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,12 | 109 | 0,06 | 0,015 | 0,68 | 121,2 | 0,37 | |
| 395 | Кобейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,013 | 0,98 | 94,3 | 0,1 | |
| | ИТОГО | | 10,51 | 12,34 | 32,06 | 281 | 0,115 | 0,083 | 1,73 | 320,2 | 0,85 | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок апельсиновый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свежих с растительным маслом или | 45 | 0,64 | 2,73 | 3,75 | 42,25 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 | |
| с 1.06-31.10 | овощи свежие | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 | |
| 77 | Суп картофельный с грибами с мясом | 180/20 | 5,8 | 5 | 9,9 | 111,02 | 0,076 | 0,114 | 5,45 | 65,2 | 0,95 | |
| | Линия | | | | | | | | | | | |
| 282 | Пюре из рубленый из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | 20,6 | 66,53 | 0,96 | |
| 336 | Капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 0,2 | 0,03 | 0,3 | 23,9 | 0,94 | |
| 376 | Компот из яблок | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 14 | 1,56 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,072 | 0,032 | 34,95 | 205,95 | 6,29 | |
| | ИТОГО | | 21,19 | 18,89 | 69,62 | 536,02 | 0,49 | 0,288 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 50 | 3,15 | 3,35 | 19,4 | 119,61 | 0,07 | 0,05 | 0,56 | 15,57 | 0,89 | |
| 400 | Кефир | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 | |
| | ИТОГО | | 7,74 | 7,43 | 26,98 | 204,61 | 0,133 | 0,287 | 2,61 | 205,17 | 1,05 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога | 110/20 | 16 | 10,9 | 20,8 | 246 | 0,011 | 0,356 | 0,38 | 199,1 | 0,98 | |
| 351 | Суп молочный | 20 | 0,48 | 1,3 | 3,5 | 30 | 0,06 | 0,02 | 0,09 | 18,8 | 0,04 | |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,28 | |
| | Апельсин | 108 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 57 | 22,8 | 0,22 | |
| | ИТОГО | | 19,01 | 14,72 | 43,21 | 391 | 0,149 | 0,546 | 58,63 | 352,7 | 1,52 | |
| | ВСЕГО | | 52,04 | 53,38 | 171,87 | 1468,63 | 0,887 | 1,304 | 97,92 | 1084,02 | 9,71 | |

Примерное пищевое меню 10-ый день.

Возраст детей от 3-7 лет

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витаминный мп | | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|-----------|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------|---------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | | |
| | Застрик | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб с маслом, сыр | 30/5/10 | 5,05 | 6,62 | 14 | 137 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 109,4 | 7,62 | | | |
| 6,7 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 162 | 0,504 | | | |
| 93 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | | |
| 395 | ИТОГО | | 13,64 | 14,23 | 47,16 | 373,2 | 0,166 | 0,405 | 2,14 | 384,6 | 8,24 | | | |
| | 2 застрик | | | | | | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 | | | |
| | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | | | 56 | | | | | | | | |
| 399 | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих с растительным маслом или | 60 | 0,85 | 3,6 | 5,01 | 56,3 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 | | | |
| | овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | 5,7 | 13,1 | 0,34 | | | |
| 33 | Суп картофельный с грибами с маслом птицы | 200/20 | 6,62 | 5,3 | 11,14 | 118,8 | 0,106 | 0,148 | 7,57 | 87,5 | 1,17 | | | |
| 77 | ИТОГО | | | | | | 0,08 | 0,12 | 6 | 30 | 0,3 | | | |
| | Шиндель рубленый из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | 12 | 12 | 1,22 | | | |
| 282 | Капуста тушенная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | 83,17 | 1,2 | | | |
| 336 | Компот из яблок | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,001 | 0,004 | 0,36 | 28,6 | 1,1 | | | |
| 376 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 17,5 | 17,5 | 1,95 | | | |
| | ИТОГО | | 22,14 | 22,3 | 84 | 639 | 0,425 | 0,392 | 45,08 | 262,87 | 7,86 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожки с морковью | 60 | 3,79 | 4,02 | 23,04 | 143,53 | 0,09 | 0,06 | 0,68 | 18,69 | 0,89 | | | |
| 499 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 | | | |
| 400 | ИТОГО | | 9,01 | 8,52 | 30,24 | 233,53 | 0,16 | 0,37 | 2,48 | 234,69 | 1,07 | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога | 150/20 | 21,8 | 15,8 | 22,4 | 327 | 0,09 | 0,3 | 0,2 | 142,3 | 0,79 | | | |
| 236 | Суп молочный | 30 | 0,58 | 1,34 | 3,96 | 30,4 | 0,06 | 0,02 | 0,09 | 18,8 | 0,04 | | | |
| 351 | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 22,6 | 89 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 | | | |
| 394 | Апельсин | 114 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | 60 | 24 | 0,16 | | | |
| | ИТОГО | | 26,46 | 20,13 | 57,06 | 486,4 | 0,27 | 0,63 | 62,61 | 409,1 | 1,55 | | | |
| | ВСЕГО | | 64,11 | 65,2 | 219 | 1732 | 1,021 | 1,797 | 112,31 | 1291 | 18,72 | | | |

Усредненная потребность в пищевых веществах для Детей дошкольного 1-3 лет

| Дни | Возраст детей 1-3 лет | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|--------|----------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 46,01 | 47,47 | 199,18 | 1477,82 | 1,021 | 1,242 | 78,64 | 794,53 | 13,46 |
| 2 | 60,07 | 55,35 | 152,39 | 1355 | 0,721 | 1,288 | 85,87 | 806,58 | 7,42 |
| 3 | 54,45 | 51,8 | 192,5 | 1506,6 | 1,103 | 2,693 | 98,82 | 722,34 | 25,56 |
| 4 | 54,12 | 49,21 | 153,86 | 1348,64 | 0,74 | 1,364 | 74,96 | 602,42 | 13,8 |
| 5 | 48,54 | 46,43 | 210,95 | 1520,8 | 0,985 | 2,732 | 102,55 | 624,61 | 13,99 |
| 6 | 50,08 | 42,99 | 215,86 | 1524,98 | 0,892 | 1,152 | 100,52 | 552,12 | 12,027 |
| 7 | 51,97 | 61,1 | 166,85 | 1398,16 | 0,963 | 1,661 | 56,09 | 822,97 | 19,94 |
| 8 | 51,09 | 49,77 | 208,55 | 1597,9 | 0,776 | 1,272 | 31,65 | 814,35 | 9,78 |
| 9 | 50,08 | 49,55 | 171,22 | 1385,32 | 1,006 | 1,064 | 54,81 | 634,33 | 12,14 |
| 10 | 52,04 | 53,38 | 171,87 | 1468,63 | 0,887 | 1,204 | 97,92 | 1084,02 | 9,71 |
| Итого за 10 дней | 518,45 | 507,05 | 1843,23 | 14583,85 | 9,09 | 14,61 | 781,83 | 7458,27 | 137,83 |
| Средняя дневная факт.норма | 51,8 | 50,7 | 184,3 | 1458,3 | 0,90 | 1,46 | 78,13 | 745,80 | 13,78 |

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

| Дни | Возраст детей 3-7 лет | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------|----------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| 1 | 51,06 | 61,64 | 284,9 | 1922 | 1,965 | 1,594 | 91,76 | 1021,24 | 17,04 | |
| 2 | 68,03 | 71,68 | 209,2 | 1762,2 | 1,032 | 1,63 | 78,69 | 1007,7 | 10,37 | |
| 3 | 71,08 | 60,5 | 244,7 | 1800 | 1,81 | 1,6 | 125,35 | 899,17 | 29,47 | |
| 4 | 61,08 | 65,74 | 207,84 | 1797,93 | 0,9 | 2,14 | 39,59 | 721,46 | 15 | |
| 5 | 51,02 | 59,84 | 236,29 | 1908 | 1,219 | 1,803 | 85,14 | 939,73 | 19 | |
| 6 | 54,03 | 56,4 | 272,34 | 1882 | 1,137 | 1,665 | 107,7 | 655,16 | 16,24 | |
| 7 | 59,09 | 74 | 207 | 1684 | 0,766 | 2,021 | 59,1 | 941,77 | 16,9 | |
| 8 | 70,08 | 67,3 | 274 | 2019 | 0,989 | 2,004 | 37,05 | 1029,07 | 11,96 | |
| 9 | 59,06 | 60,88 | 226,9 | 1682 | 0,849 | 1,276 | 54,31 | 658,83 | 14,01 | |
| 10 | 64,11 | 65,2 | 219 | 1732 | 1,021 | 1,797 | 112,31 | 1291 | 18,72 | |
| Итого за 10 дней | 608,64 | 643,18 | 2382,17 | 18189,13 | 11,69 | 17,53 | 791,00 | 9165,13 | 168,71 | |
| Средняя дневная факт. норма | 60,8 | 64,3 | 238 | 1818,9 | 1,16 | 1,75 | 79,10 | 916,50 | 16,8 | |