



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»
М. В. Скворцова
Приказ № 269 от « 1 » сентября 2022г.

Меню для питания детей 3-7 лет с пищевыми особенностями

Неделя первая 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 6 | 7,6 | 25,74 | 196,6 | 1,4 | 32 | 2010 |
| Каша безмолочная пшеничная жидкая - замена | 200 | 2,9 | 4,1 | 19,54 | 129,5 | | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 5,4 | 11,8 | 45,24 | 311,5 | 2,1 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 10,05 | 6,32 | 21 | 178,2 | 6,1 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 5,2 | 2 | 17,8 | 104 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный на свином бульоне - замена | 200 | 9,51 | 3,4 | 17,8 | 135 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный на бульоне из индейки - замена | 200 | 9,93 | 2,3 | 17,83 | 127 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Котлета мясная | 60 | 9,2 | 9,1 | 11,6 | 170,1 | 0,7 | 416 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 90 | 13,61 | 7,2 | 3,1 | 135,2 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 90 | 16,53 | 4,03 | 3,22 | 118,6 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Макаронные изделия отварные - замена | 130 | 4,8 | 4,17 | 27,26 | 166,31 | 0 | 75 | 2010 |

| | | | | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|------------------------------|
| Компот из клюквы | 180 | 0,06 | 0 | 7,7 | 31 | 0,75 | 585 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 29,82 | 26,19 | 90,58 | 671,5 | 8,1 | | |
| | | 10,58 | 10,8 | 74,48 | 445,1 | 7,3 | | |
| | | 27,72 | 15,47 | 78,73 | 562,5 | 9,95 | | |
| | | 31,06 | 17,2 | 75,63 | 538,0 | 9,95 | | |
| Уплотненный подник | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суфле рыбное | 70 | 10,4 | 4,83 | 2,44 | 95 | 0,5 | 268 | 2010 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,86 | 4,03 | 10,14 | 110,5 | 4,03 | 78 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116 | | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 16,26 | 9,31 | 38,48 | 336,5 | 5,88 | | |
| | | 5,86 | 4,48 | 36,0 | 300,8 | 1,35 | | |
| | | 25,34 | 11,22 | 36,5 | 383,0 | 5,81 | | |
| | | 22,0 | 10,7 | 36,6 | 335,0 | 5,81 | | |
| Всего за день: | 1670 | 51,5 | 48,1 | 194,0 | 1403 | 18,8 | | |
| | 1670 | 21,8 | 27,8 | 175,3 | 1140 | 8,9 | | |
| | 1670 | 58,5 | 39,9 | 181,0 | 1316 | 16,0 | | |
| | 1670 | 58,6 | 40,6 | 178,0 | 1270 | 16,0 | | |

Первая неделя 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|--|--|---|--|--|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 6,12 | 7,3 | 34 | 227 | 1,4 | 37 | 2010 |
| Каша безмолочная кукурузная жидкая - замена | 200 | 3,02 | 3,8 | 28,8 | 160 | | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 4,37 | 4,36 | 17,92 | 128 | 0,7 | 100 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 5,52 | 11,3 | 54,5 | 342 | 2,1 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 4,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Свекольник с мясом, сметаной | 200 | 2,7 | 4,1 | 7,9 | 91 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Свекольник вегетарианский - замена | 200 | 2,3 | 1,9 | 6,1 | 67 | 6 | 6 | 2010 |
| Свекольник со свиной - замена | 200 | 7,01 | 5,5 | 7,9 | 122 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Свекольник с индейкой - замена | 200 | 7,43 | 4,4 | 7,9 | 114 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 230 | 17,1 | 23,8 | 32,6 | 405,4 | 12,2 | 57 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему из свинины - замена | 230 | 18,08 | 16,9 | 24,3 | 327,9 | 12,2 | 57 | 1994 |
| Жаркое по-домашнему из индейки - замена | 230 | 19,73 | 13,03 | 24,33 | 299,4 | 12,2 | 57 | 1994 |
| Картофель тушеный с овощами | 230 | 3,13 | 12 | 24,3 | 219,4 | 12,2 | 57 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 30,35 10,93 28,19 32,86 | 30,77 10,8 15,47 16,0 | 86,04 73,64 73,54 74,8 | 742,6 445,1 622,0 585,4 | 20,15 18,85 18,85 18,85 | | |

Уплотненный подник

| | | | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|--------------|
| Творожно-манная запеканка | 150 | 20,5 | 16,2 | 30,2 | 375 | 0,45 | 46 | 2010 |
| Соус молочный сладкий | 40 | 0,8 | 2,2 | 5,1 | 43,7 | 0,1 | 87 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 60 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 | | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 60 | 17,31 | 5,55 | 0,29 | 125,8 | 0,35 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| Греча отварная - замена | 130 | 4,16 | 5,2 | 32,7 | 210,6 | | 463 | 1994 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 | | ГОСТ 2077-14 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 24,3 | 19,3 | 75,6 | 605,4 | 15,55 | | |
| | | 7,18 | 6,08 | 79 | 397,4 | - | | |
| | | 24,4 | 11,6 | 73,3 | 522,8 | 15,35 | | |
| | | 23,8 | 7,1 | 73,4 | 478,4 | 10,35 | | |
| Всего за день: | 1780 | 60,95 | 62,2 | 235,7 | 1700 | 38,0 | | |
| | 1780 | 24,5 | 28,98 | 220,7 | 1200 | 34,05 | | |
| | 1780 | 59 | 39,2 | 220,9 | 1416 | 34,4 | | |
| | 1780 | 63 | 35,2 | 222,3 | 1420 | 34,4 | | |

Первая неделя 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|--|---|---|--|---|----------------|----------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 150,2 | 1,4 | 40 | 2010 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 200 | 5,6 | 2,6 | 20,8 | 126 | | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11- 00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 8,1 | 10,1 | 46,5 | 308 | 1,4 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 180 | 0,18 | 0 | 20,3 | 78,3 | 0,5 | 585 | 1994 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,18 | 0 | 20,3 | 78,3 | 0,5 | 585 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Рассольник с курой, сметаной | 200 | 12,5 | 8,5 | 16,7 | 142,3 | 6,1 | 129 | 1994 |
| Рассольник вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2,2 | 16,2 | 86 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник со свиной - замена | 200 | 6,71 | 3,6 | 16,23 | 117 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,5 | 16,23 | 109 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник с мясом - замена | 20 | 12,5 | 8,5 | 16,7 | 142,3 | 6,0 | 129 | 1994 |
| Котлета куриная | 60 | 11,1 | 8,8 | 12,5 | 182 | 0,56 | 455 | 2010 |
| Котлета мясная - замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 199418,1 |
| Гуляш из свинины - замена | 90 | 13,61 | 7,2 | 3,1 | 135,2 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 90 | 16,53 | 4,03 | 3,22 | 118,6 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Рис отварной | 120 | 2,9 | 4,8 | 30,72 | 177,6 | 0 | 463 | 1994 |
| Соус красный | 30 | 0,72 | 3,92 | 2,88 | 48,8 | 0,8 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 29,82 8,62 38,8 | 25,5 11,4 16,1 | 72,4 62,2 67,2 | 659 456 574,0 | 7,9 7,9 10,0 | | |

| | | 39,2 | 12,0 | 67,42 | 549,0 | 9,2 | | |
|---|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|------------------------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 40 | 1,3 | 0,1 | 2,5 | 15,7 | 1,6 | ГТК | 2008 |
| Омлет | 150 | 15 | 18 | 3 | 232,5 | 0,3 | 43 | 2010 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Макаронь отварные - замена | 120 | 2,88 | 4,8 | 30,72 | 178,0 | | 75 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 | | ГОСТ 2077-14 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 19,3 | 19,0 | 45,9 | 435,0 | 16,9 | | |
| | | 7,2 | 5,5 | 73,5 | 380,0 | 16,6 | | |
| | | 25,34 | 11,9 | 71,34 | 506 | 15,43 | | |
| Всего за день: | 1700 | 58,0 | 55,4 | 184,3 | 1490 | 26,7 | | |
| | 1700 | 24,72 | 27,8 | 201,8 | 1230 | 24,1 | | |
| | 1700 | 73,04 | 39,0 | 204,6 | 1470 | 25,63 | | |
| | 1700 | 73,0 | 30,0 | 205,5 | 1400 | 24,63 | | |

Первая неделя 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|---|--|---|--|--|----------------|----------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,32 | 7 | 23 | 178,8 | 1,4 | 35 | 2010 |
| Каша безмолочная пшеничная жидкая - замена | 200 | 2,1 | 3,5 | 17,8 | 111,7 | | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11- 00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 4,6 | 11 | 43,5 | 294 | 2,1 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,2 | 4,5 | 19,2 | 144 | 1,3 | 103 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,2 | 4,5 | 19,2 | 144 | 1,3 | 103 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп вермишелевый с мясом | 200 | 7,63 | 6,3 | 12,4 | 136 | 0,9 | 148 | 2010 |
| Суп вермишелевый вегетарианский - замена | 200 | 3,1 | 2,6 | 8,0 | 88 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый со свиной - замена | 200 | 8,21 | 4,63 | 15,5 | 138 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый с индейкой - замена | 200 | 8,63 | 3,53 | 15,5 | 130 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Тефтели рыбные | 70 | 9,9 | 8,09 | 13,9 | 173,1 | 1,4 | 53 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 | | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 22,3 | 106 | 0,7 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 24,25 9,9 34,5 | 17,9 7,9 16,0 | 66,19 58,1 65,96 | 571,5 415,5 565,5 | 7,6 7,4 7,4 | | |

Первая неделя 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,12 | 7 | 23,44 | 178 | 1,4 | 31 | 2010 |
| Каша безмолочная манная жидкая - замена | 200 | 2,02 | 3,5 | 18,2 | 111 | | 31 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 8,02 | 15,4 | 43,9 | 3,48 | 2,0 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом | 200 | 7,8 | 6,4 | 10 | 129,2 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2 | 10 | 66 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, со свиной - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 10 | 97 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 10,3 | 89 | 5,8 | | |
| Ежики мясные | 160 | 14,2 | 14,1 | 28,5 | 290 | 5,4 | | ГТК 2007 |
| Соус молочный | 50 | 1,3 | 5,5 | 5,4 | 76,8 | 0 | 368 | ГТК |
| Плов с овощами - замена | 230 | 5,04 | 11,05 | 48,6 | 313,1 | 4,1 | 58 | 2010 |
| Плов со свиной - замена | 230 | 20,1 | 15,91 | 48,6 | 421,6 | 4,1 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 230 | 21,64 | 12,08 | 48,63 | 336,1 | 4,1 | 58 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-----|-----------------------------------|
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 29,4 | 29,9 | 91,24 | 753,2 | 11,75 | | |
| | | 10,64 | 13,7 | 61,04 | 438,1 | 11,75 | | |
| | | 30,01 | 23,12 | 61,04 | 677,6 | 11,75 | | |
| | | 31,97 | 15,03 | 91,07 | 584,1 | 11,75 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 70 | 9,94 | 12,2 | 15,7 | 227,5 | 1,9 | 219 | ТТК 2003 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116,0 | 0 | 422 | 1994 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,0 | 8,3 | 105,0 | 25,7 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная со свиной - замена | 220 | 18,1 | 11,97 | 21,8 | 274,6 | 46,9 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная с индейкой - замена | 220 | 19,37 | 8,71 | 21,88 | 250,0 | 46,9 | 82 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11.- 00248363077-2016 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 15,5 | 11,04 | 37,6 | 337,0 | 25,7 | | |
| | | 5,4 | 4,3 | 33,9 | 221,0 | 25,7 | | |
| | | 20,5 | 12,3 | 47,4 | 390,6 | 46,9 | | |
| | | 21,77 | 2,01 | 47,5 | 366,0 | 46,9 | | |
| Всего за день: | 1745 | 50,22 | 52,74 | 192,3 | 1470 | 40,2 | | |
| | | 21,36 | 29,8 | 158,44 | 1040 | 37,65 | | |
| | | 55,83 | 47,22 | 172,0 | 1450 | 58,85 | | |
| | | 59,06 | 35,84 | 202,1 | 1330 | 58,85 | | |

Вторая неделя 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|---|--|---|--|--|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,66 | 23,15 | 186,2 | 1,4 | 36 | 2010 |
| Каша ячневая безмолочная - замена | 200 | 2,02 | 3,5 | 17,04 | 107 | | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 4,52 | 11 | 42,74 | 289 | 2,1 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп геркулесовый с мясом | 200 | 8,6 | 7,04 | 13,4 | 145,2 | 0,8 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый вегетарианский - замена | 200 | 3,31 | 3,03 | 12,1 | 85,8 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый со свиной - замена | 200 | 7,62 | 4,43 | 12,1 | 116,8 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый с индейкой - замена | 200 | 8,04 | 3,33 | 12,13 | 109 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Голубцы ленивые с мясом | 230 | 14,9 | 18,2 | 9,2 | 277 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые вегетарианские - замена | 230 | 4,77 | 8,9 | 12,6 | 165,7 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые со свиной - замена | 230 | 19,82 | 13,76 | 12,6 | 274,2 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые с индейкой - замена | 230 | 29,5 | 9,93 | 12,6 | 245,7 | 33 | 482 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 26,1 10,68 30,04 40,14 | 25,74 12,43 18,69 13,76 | 54,74 56,84 56,84 56,9 | 623,1 395,5 535,0 498,7 | 34,3 34,2 34,2 34,2 | | |

Вторая неделя 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 4,87 | 6,95 | 28,6 | 192,8 | 1,4 | 33 | 2010 |
| Каша безмолочная рисовая жидкая - замена | 200 | 1,8 | 3,5 | 23,4 | 125,7 | | 33 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 4,3 | 11 | 49,1 | 308 | 1,9 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,2 | 4,5 | 19,2 | 144 | 1,3 | 103 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,2 | 4,5 | 19,2 | 144 | 1,3 | 103 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный со свежей рыбой | 200 | 8,1 | 2,4 | 12,9 | 119 | 9,8 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с мясом - замена | 200 | 7,8 | 6,8 | 10,4 | 132,3 | 9,7 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 2,8 | 2,2 | 12,8 | 96 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный со свиной - замена | 200 | 7,11 | 3,6 | 12,8 | 127 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 200 | 7,53 | 2,5 | 12,83 | 119 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Тефтели мясные | 60 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116 | 0 | 422 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 90 | 13,61 | 7,2 | 3,1 | 135,2 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 90 | 16,53 | 4,03 | 3,22 | 118,6 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Вермишель отварная | 130 | 4,8 | 4,17 | 27,26 | 166,31 | 0 | 75 | 2010 |
| Соус красный | 30 | 0,72 | 3,92 | 2,88 | 48,8 | 0,8 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 26,55 10,92 | 22,13 10,8 | 76,7 65,38 | 622,41 383,7 | 15,1 10,9 | | |

| | | 28,12 31,46 | 15,5 21,4 | 75,6 75,8 | 587,5 563,0 | 14,9 14,9 | | |
|---------------------------------------|------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|------------------------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 150 | 18,2 | 10,8 | 19,6 | 252 | 0 | 365 | 2004 |
| Молоко сгущенное | 30 | 1 | 3,3 | 7,8 | 64 | 0,1 | | ГОСТ |
| Картофель тушеный с мясом - замена | 180 | 12,8 | 17,3 | 16,9 | 286,2 | 9,54 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с овощами - замена | 180 | 2,34 | 4,32 | 11 | 95,4 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный со свиной - замена | 180 | 10,98 | 7,12 | 11 | 157,4 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с индейкой - замена | 180 | 11,8 | 4,92 | 11,06 | 141 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 6,5 | 26,4 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,78 | 18,18 | 52,8 | 455,0 | 24,54 | | |
| | | 5,32 | 5,2 | 46,9 | 264,2 | 21,3 | | |
| | | 13,96 | 8,0 | 46,9 | 326,2 | 21,3 | | |
| | | 14,78 | 5,8 | 47,0 | 309,8 | 21,3 | | |
| Всего за день: | 1830 | 47,43 | 52,11 | 198,6 | 1470 | 43,2 | | |
| | | 21,35 | 27,8 | 181,0 | 1030 | 32,4 | | |
| | | 47,18 | 55,3 | 191,6 | 1380 | 36,4 | | |
| | | 51,34 | 53,11 | 191,6 | 1260 | 36,4 | | |

Вторая неделя 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 6,1 | 8,3 | 24,74 | 199,5 | 1,4 | 34 | 2010 |
| Каша безмолочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая - замена | 200 | 3 | 4,8 | 19,54 | 132,4 | | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 9,4 | 16,7 | 45,24 | 446 | 2,2 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Щи с курой, со сметаной | 200 | 2,7 | 4 | 7,9 | 79 | 17,3 | 120 | 1994 |
| Щи с мясом - замена | 200 | 8,0 | 5,08 | 8,3 | 105 | 17,4 | 120 | 1994 |
| Щи вегетарианские - замена | 200 | 2,4 | 2 | 7,4 | 58 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Щи со свиной - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 7,4 | 89 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Щи с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 7,43 | 81 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Филе куриное запеченное в сметанном соусе | 60 | 13,08 | 13,03 | 8,16 | 243,8 | 1,06 | 455 | 1994 |
| Котлета мясная - замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 1994 |
| Котлета из свинины - замена | 60 | 11,4 | 6,63 | 8,52 | 141,1 | 0,66 | 416 | 1994 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 22,3 | 106 | 0,7 | 91 | 1994 |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----|------------------------------|
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 23,3 | 18,18 | 68,4 | 579 | 24,7 | | |
| | | 9,8 | 7,3 | 5,75 | 385,5 | 6,7 | | |
| | | 25,51 | 15,33 | 66,06 | 557,8 | 24,56 | | |
| | | 31,2 | 16,33 | 57,96 | 490,3 | 19,6 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | 257 | 1994 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 200 | 5,6 | 2,6 | 20,8 | 126 | | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Выпечное изделие | 60 | 7,07 | 8,6 | 46 | 278 | 0 | 106 | 1986 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 8 | 3 | 46,4 | 242 | | | |
| Всего за день: | 1525 | 52,9 | 44,8 | 224,5 | 1725 | 28,2 | | |
| | 1525 | 28 | 27,8 | 168,96 | 11612 | 6,9 | | |
| | 1525 | 43,7 | 35,83 | 177,3 | 1331 | 31,46 | | |
| | 1525 | 43,71 | 36,83 | 169,16 | 1262 | 19,8 | | |

Вторая неделя 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|---|---|--|--|--|----------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» жидкая | 200 | 6,62 | 7,6 | 33,6 | 230,6 | 1,4 | 38 | 2010 |
| Каша безмолочная «Дружба» жидкая - замена | 200 | 3,52 | 4,1 | 28,4 | 164 | | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,5 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 6,02 | 11,6 | 54,1 | 346 | 1,9 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | 2010 |
| Сок - замена | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,3 | 6,1 | 8,9 | 116 | 2,52 | 102 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом и сметаной | 200 | 9,5 | 9,7 | 13,4 | 193,2 | 9,7 | ТТК | ТУ |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 2,1 | 1,65 | 9,6 | 72 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный со свиной - замена | 200 | 6,41 | 3,05 | 9,6 | 103 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 200 | 6,83 | 2 | 9,63 | 95 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Гуляш мясной | 100 | 17,99 | 15,48 | 0 | 234 | 0 | 401 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 100 | 15,92 | 11,9 | 4 | 164 | 3,31 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 100 | 19,1 | 5,1 | 4,1 | 143,3 | 3,31 | 401 | 1994 |
| Рис отварной | 120 | 2,9 | 4,8 | 30,72 | 177,6 | 0 | 463 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 33,6 8,2 28,43 32,03 | 30,33 7,0 20,25 21,6 | 76,6 72,8 76,8 76,9 | 763,8 336,6 500,6 575,0 | 11,55 7,7 11,0 11,0 | | |

Уплотненный подник

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------------------------------|
| Овощное рагу с зеленым горошком | 230 | 6 | 8,4 | 27 | 202 | 19,32 | 486 | 1994 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 | | ГОСТ 2077-14 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 11,0 | 14,6 | 72,8 | 431,4 | 19,32 | | |
| Всего за день: | 1790 | 54,02 | 63,23 | 243,3 | 1740 | 33,0 | | |
| | 1790 | 28,62 | 39,9 | 240,0 | 1319 | 27,22 | | |
| | 1790 | 48,9 | 53,2 | 243,5 | 1480 | 30,52 | | |
| | 1790 | 52,5 | 54,5 | 243,6 | 1550 | 30,52 | | |

Вторая неделя 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|--|---|--|--|---|----------------|----------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Вермишель молочная | 200 | 5,62 | 7,4 | 23,8 | 185,6 | 0,8 | 14 | 2010 |
| Каша безмолочная геркулесовая жидкая - замена | 200 | 3 | 4,8 | 19,54 | 132,4 | | 14 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11- 00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 9 | 16,7 | 45,24 | 369,4 | 0,9 | | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | | ГОСТ |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Борщ с мясом | 200 | 8,1 | 6,8 | 8,1 | 152,2 | 8,1 | 110 | 1994 |
| Борщ вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2 | 7,6 | 68 | 8 | 110 | 1994 |
| Борщ со свиной - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 7,6 | 99 | 8 | 110 | 1994 |
| Борщ с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 7,63 | 91 | 8 | 110 | 1994 |
| Котлета рыбная | 70 | 13,1 | 0,5 | 0 | 56,3 | 1,6 | 324 | 1994 |
| Котлета мясная-замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 22,5 8,9 32,7 32,63 | 19,9 7,3 14,9 18,8 | 62,24 51,74 52,09 52,23 | 585,1 354,5 527,3 471,0 | 15,2 13,15 13,58 13,58 | | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|------------------------------|
| Творожно-морковная запеканка | 150 | 20 | 15,3 | 17,8 | 290,3 | 0,45 | 294 | 2010 |
| Соус фруктовый | 30 | 0 | 0 | 14,3 | 57 | 3,4 | 334 | 2015 |
| Плов мясом - замена | 180 | 14,4 | 17,82 | 36,72 | 363,3 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов с овощами - замена | 180 | 3,98 | 8,64 | 38 | 244,5 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов со свиной - замена | 180 | 14,4 | 12,11 | 38 | 322 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 180 | 13,5 | 9,24 | 38,06 | 290,1 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 | | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17,38 | 18,7 | 83,52 | 543,0 | 21,5 | | |
| | | 7,0 | 9,52 | 78,3 | 431,0 | 18,2 | | |
| | | 17,38 | 13,0 | 78,3 | 508,4 | 18,2 | | |
| | | 16,48 | 10,12 | 78,4 | 476,5 | 18,2 | | |
| Всего за день: | 1875 | 52,3 | 62,0 | 230,8 | 1694 | 37,8 | | |
| | 1875 | 28,3 | 40,22 | 215,1 | 1352 | 31,55 | | |
| | 1875 | 62,48 | 51,3 | 215,4 | 1603 | 32,0 | | |
| | 1875 | 61,51 | 52,32 | 215,7 | 1514 | 32,0 | | |

Итого по примерному меню

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С |
|---|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-----------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Итого за весь период | 519,9 | 607,3 | 2148 | 17285 | 321,76 |
| | 262,9 | 344,0 | 1865 | 11821 | 269,2 |
| | 562,9 | 481,0 | 1995 | 14461 | 341,2 |
| | 581,9 | 433,0 | 1823 | 13800 | 330,2 |
| Среднее значение за период | 52 | 60,73 | 215 | 1730 | 32,18 |
| | 26,3 | 34,4 | 186,5 | 1182 | 26,92 |
| | 56,3 | 48,1 | 199,5 | 1446 | 34,12 |
| | 58,19 | 43,3 | 182,3 | 1380 | 33,02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 8,0 | 21,0 | 32,6 | | |
| | 4,9 | 11,9 | 28,4 | | |
| | 10,4 | 16,6 | 30,4 | | |
| | 10,8 | 15,0 | 27,7 | | |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|
| 3-7 лет | 424 | 644 | 218 | 469 |
|---------|-----|-----|-----|-----|

Нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г. под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017 г.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, «Хлебпродинформ», Москва, 1994 г. под ред. Лупея Н.А.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -Спб.: Речь, 2008 г.