

| Сводное 28-дневное меню от 3 до 7 лет Сезон - летний | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| День 1 (понедельник) | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| | | Завтрак 1 | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP |
| Каша пшенная с тыквой молочная вязкая №04003 | 200 | 8,7 | 8,84 | 40,3 | 276 | 298 | 45,9 | 120 | 1,48 | 0,02 | 0,3 | 0,06 | 2,88 | 27 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 15,53 | 19,5 | 66,2 | 493,4 | 515 | 63,67 | 250,1 | 2,55 | 0,0815 | 0,3355 | 0,139 | 3,178 | 33,65 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с раст. маслом №72(1) | 60 | 1,56 | 9,8 | 6,8 | 122 | 13,06 | 11 | 26,91 | 0,462 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,288 | 5,25 | 1,11 |
| Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 32 | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,2 | 94,74 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,1 | 0,08 | 1,18 | 7,3 | 0 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом №95 | 260 | 22 | 21,7 | 19 | 395 | 93,39 | 50,622 | 275,8 | 3,744 | 0,13 | 0,182 | 0,286 | 4,264 | 11,31 | 0 |
| Соус сметанный №115а | 40 | 0,66 | 1,9 | 1,2 | 31 | 13,09 | 1,96 | 10,3 | 0,06 | 0,012 | 0,008 | 0,012 | 0,044 | 0,028 | 0 |
| Компот из груш №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 810 | 39,235 | 44,41 | 82,6 | 841,6 | 188,4 | 111,76 | 511,7 | 6,901 | 0,15 | 0,402 | 0,434 | 6,361 | 27,41 | 2,223 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Любимая" № 499 | 100 | 8,8 | 5 | 51,7 | 287 | 12,46 | 10,75 | 55,81 | 0,82 | 0,02 | 0,17 | 0,04 | 1,57 | 3,2 | 1 |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Итого за полдник: | 400 | 22,9 | 15,7 | 63,4 | 488 | 354,5 | 38,75 | 237,8 | 1,02 | 0,22 | 0,21 | 0,3 | 1,77 | 4,4 | 1 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с укропом №9.85 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Шницель рыбный №285 | 80 | 10,7 | 5 | 7,2 | 117 | 34,9 | 17,4 | 194,5 | 0,31 | 0,015 | 0,023 | 0,09 | 1,54 | 0,563 | 0,07 |
| Макароны отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 505 | 19,315 | 17,66 | 65,7 | 500 | 73,68 | 52,68 | 293,3 | 3,147 | 0,0665 | 0,167 | 0,164 | 2,717 | 18,64 | 3,108 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за 1 день: | 2805 | 104,31 | 104,91 | 326 | 2618 | 1423 | 297,31 | 1485 | 14,81 | 0,558 | 1,1855 | 1,464 | 14,41 | 273 | 7,413 |

| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | Масса порции | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 17,41 | 24,44 | 73,4 | 587,3 | 530,1 | 73,13 | 428,4 | 1,31 | 0,1415 | 0,5355 | 0,533 | 6,878 | 35,05 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из изюма №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов №38 | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне №34 | 200 | 3,5 | 0,5 | 14,5 | 85,6 | 23,58 | 22,58 | 276 | 0,56 | 0 | 0,08 | 0,08 | 1,26 | 2,96 | 0 |
| Суфле из отварной курицы №07027 | 90 | 12,4 | 8,8 | 3,39 | 149 | 41,9 | 12,8 | 97,4 | 0,79 | 0,006 | 0,02 | 0,13 | 1,54 | 0,18 | 0 |
| Картофельное пюре №362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 850 | 31,195 | 25,78 | 102 | 783,1 | 128,2 | 114,48 | 587,6 | 7,861 | 0,051 | 0,534 | 0,424 | 7,076 | 56,92 | 1,315 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с изюмом №80 | 100 | 14,16 | 9,76 | 11,8 | 193,5 | 164 | 24,13 | 205,7 | 0,61 | 0,11 | 0,06 | 0,26 | 0,42 | 0,56 | 0 |
| Джем №456 | 30 | 0 | 0 | 18,6 | 16,5 | 6,6 | 4,2 | 4,8 | 0,15 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,06 | 12 | 0 |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 310 | 14,4 | 9,76 | 57,4 | 316,1 | 174,4 | 30,49 | 214,2 | 1,516 | 0,112 | 0,068 | 0,268 | 0,53 | 13,64 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кальмаров с яблоком №66 (2) | 60 | 4,68 | 2,7 | 1,98 | 51 | 16,25 | 21,9 | 70,8 | 0,78 | 0,018 | 0,054 | 0,06 | 0,618 | 2,45 | 0,474 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные №340 | 50 | 5,2 | 10 | 0,4 | 113 | 12,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,015 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| Кабачки и цветная капуста, запеченные в молочном соусе №210 | 130 | 3,38 | 10,7 | 8,32 | 150 | 26,85 | 19,344 | 53,03 | 1,4 | 0,052 | 0,117 | 0,091 | 1 | 21,23 | 0,117 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин 1: | 495 | 17,385 | 32,91 | 49,5 | 533,6 | 83,26 | 61,864 | 185,6 | 4,945 | 0,0995 | 0,256 | 0,229 | 2,206 | 28,06 | 1,674 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 2 день: | 2745 | 87,93 | 101,67 | 342 | 2564 | 1250 | 359,83 | 1668 | 16,45 | 0,444 | 1,5035 | 1,827 | 17,69 | 148 | 4,671 |

| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Колбаса п/к №16 | 20 | 2,8 | 4,4 | 0 | 50,8 | 5,8 | 5,4 | 45,2 | 0,54 | 0 | 0,038 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 |
| Какао с молоком №434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 16,81 | 23,84 | 74,6 | 581,7 | 337,7 | 75,29 | 376,1 | 1,97 | 0,1095 | 0,4855 | 0,397 | 6,578 | 26,73 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 |
| Компот из с/м ягод (смородина) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов свежих № 38 (2) | 60 | 0,66 | 6,12 | 2,5 | 67,2 | 11,9 | 9,94 | 19,8 | 0,43 | 0 | 0,024 | 0,02 | 0,2 | 8,41 | 0,95 |
| Суп овощной с фасолью на м/б № 110 (1) | 200 | 2,4 | 3,8 | 6,6 | 70 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,1 | 0,06 | 0,74 | 4,84 | 0 |
| Гуляш в молочно-сметанном соусе № 93 | 100 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,6 | 19,08 | 18,89 | 121,1 | 1,78 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 2,33 | 0,36 | 0 |
| Капуста тушеная №170 | 120 | 2,5 | 5,4 | 5,6 | 95,8 | 71,16 | 28,96 | 56 | 1 | 0,024 | 0,036 | 0,048 | 0,828 | 13,56 | 0,324 |
| Компот из яблок №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 755 | 32,505 | 34,6 | 73,6 | 645 | 175,7 | 109,22 | 411,8 | 6,141 | 0,035 | 0,2935 | 0,247 | 4,906 | 31,02 | 2,417 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом №136 | 100 | 10,48 | 10,95 | 33,1 | 287,3 | 67,84 | 15,85 | 111,9 | 0,91 | 0,09 | 0,08 | 0,16 | 0,82 | 0,05 | 0 |
| Гематоген №505 | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,6 | 71,6 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 320 | 12,88 | 11,35 | 70,7 | 450,9 | 81,84 | 23,85 | 125,9 | 5,11 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 1,02 | 4,05 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с мясом № 9.108 | 60 | 0,84 | 6 | 4,5 | 75,6 | 11,58 | 12,88 | 0 | 0,51 | 0 | 0,054 | 0,066 | 0 | 3,132 | 0 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом № 3.5 | 120 | 17 | 5,4 | 4,4 | 133,5 | 35,94 | 12 | 168 | 18,75 | 0,11 | 0,0225 | 0,075 | 0,075 | 2,13 | 0,135 |
| Каша гречневая рассыпчатая №353 | 110 | 6,3 | 4 | 30,4 | 182,6 | 13,6 | 97,75 | 145,6 | 3,26 | 0,022 | 0,154 | 0,077 | 1,177 | 0 | 0,055 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 545 | 28,245 | 20,91 | 77,8 | 600,7 | 85,32 | 142,15 | 373,2 | 24,35 | 0,1615 | 0,3005 | 0,257 | 1,82 | 11,59 | 1,273 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за 3 день: | 2710 | 100,32 | 98,472 | 375 | 2706 | 948,1 | 493,29 | 1556 | 39,14 | 0,436 | 1,4385 | 1,557 | 16,13 | 150,4 | 52,62 |

| День 4 (четверг) | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Масса порции | белки | жиры | углев. | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Омлет №253 | 80 | 8 | 9,7 | 1,6 | 124,8 | 0,38 | 0 | 0,048 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 50,4 | 1,2 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 510 | 20,81 | 28,34 | 75 | 639,7 | 330,5 | 63,13 | 320,4 | 1,09 | 0,1095 | 0,5675 | 0,473 | 57,25 | 35,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - персики № 458 | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 111,8 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 1,65 |
| Компот из чернослива №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49 | 208,5 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 1,65 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 |
| Щи на м/б № 96 (3) | 200 | 2 | 3,6 | 9,2 | 78 | 37,1 | 26,5 | 117 | 4,2 | 0,02 | 0,1 | 0,14 | 1,26 | 12,4 | 0 |
| Жаркое по-домашнему №94 | 260 | 13,8 | 14 | 25,2 | 317 | 37,83 | 60,216 | 221,4 | 3,068 | 0,026 | 0,208 | 0,182 | 4,576 | 5,33 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 795 | 22,325 | 19,82 | 97,4 | 690,4 | 119,5 | 121,37 | 436,8 | 12 | 0,046 | 0,4375 | 0,389 | 6,846 | 25,38 | 0,065 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра лосос. для бутерброда №12 | 15 | 4,7 | 2 | 0,15 | 37,35 | 41,25 | 45 | 53,4 | 1,78 | 0,04 | 0,028 | 0,093 | 0,018 | 0 | 0,28 |
| Зефир №507 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 64,8 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масло сливочное № 15.10 | 10 | 0,06 | 8,2 | 0,08 | 75 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,059 | 0 | 0,01 | 0,005 | 0 | 2,1 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Итого за полдник: | 270 | 7,06 | 10,96 | 42,1 | 284,7 | 63,8 | 53,99 | 78,89 | 2,94 | 0,099 | 0,0555 | 0,117 | 0,288 | 6,325 | 2,413 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов № 38 | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Шницель рыбный №285 | 80 | 10,7 | 5 | 7,2 | 117 | 34,9 | 17,4 | 194,5 | 0,31 | 0,015 | 0,023 | 0,09 | 1,54 | 0,563 | 0,07 |
| Макароны отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Компот из с/м ягод (вишня) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 500 | 19,345 | 13,56 | 70,4 | 490,2 | 70,67 | 54,132 | 300,3 | 2,861 | 0,037 | 0,167 | 0,161 | 2,686 | 49,29 | 3,168 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за 4 день: | 2715 | 78,58 | 79,34 | 342 | 2425 | 913,5 | 382,88 | 1441 | 21,26 | 0,3315 | 1,4095 | 1,723 | 69,63 | 145,1 | 8,378 |

| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель молочная №33 | 200 | 6,6 | 9 | 20,6 | 187 | 106 | 23,26 | 120,8 | 0,46 | 0,26 | 0,04 | 0,14 | 0,32 | 0,9 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Какао с молоком №434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 17,23 | 23,6 | 49,5 | 478,4 | 438,7 | 58,43 | 346,5 | 1,47 | 0,3415 | 0,2555 | 0,373 | 2,698 | 11,55 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - яблоки № 458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и зел. луком №20 | 60 | 0,66 | 4,3 | 2,7 | 53,2 | 10,92 | 9,834 | 20,14 | 0,45 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,204 | 8,52 | 0 |
| Суп картофельный на мясном бульоне № 36 | 200 | 3,78 | 2 | 15,5 | 112,5 | 42,08 | 34,34 | 158,4 | 1,14 | 0,008 | 0,14 | 0,1 | 1,68 | 11,72 | 0 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом №92 | 235 | 17,2 | 17,2 | 22 | 313 | 94,56 | 49,9 | 191,6 | 2,867 | 0,047 | 0,094 | 0,165 | 3,666 | 54,38 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 745 | 25,515 | 24,85 | 88,7 | 700,3 | 173,6 | 117,07 | 437,9 | 8,532 | 0,055 | 0,354 | 0,336 | 6,275 | 78,94 | 0,033 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное №82 | 100 | 14,3 | 8,97 | 12,3 | 192,8 | 140,7 | 19,73 | 193,9 | 0,66 | 0,09 | 0,05 | 0,25 | 0,4 | 0,25 | 0 |
| Соус молочный сладкий №113 | 40 | 1,65 | 1,4 | 3,2 | 47 | 51,79 | 6,532 | 40,98 | 0,092 | 0,068 | 0,012 | 0,052 | 0,076 | 0,132 | 0 |
| Вафли №508 | 20 | 0,76 | 6,28 | 12,3 | 107,8 | 1,6 | 1,2 | 8,4 | 0,1 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель из яблочного сока - 11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 340 | 16,95 | 16,65 | 54,8 | 453,7 | 197,9 | 29,622 | 247 | 1,608 | 0,159 | 0,067 | 0,307 | 0,526 | 1,462 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоком с перцем №27 | 60 | 0,6 | 6 | 3 | 69,6 | 16,14 | 6,966 | 16,32 | 0,66 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,27 | 30,06 | 1,044 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные №340 | 50 | 5,2 | 10 | 0,4 | 113 | 12,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,015 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| Картофельное пюре №362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 590 | 18,455 | 31,51 | 62,6 | 600,9 | 72,87 | 69,439 | 186,4 | 5,095 | 0,0745 | 0,4135 | 0,243 | 3,966 | 77,11 | 2,427 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 5 день: | 2765 | 85,28 | 105,85 | 304 | 2544 | 1183 | 305,02 | 1404 | 17,9 | 0,67 | 1,141 | 1,606 | 13,84 | 357,1 | 3,542 |

| День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром запеченный № 254 | 100 | 8,5 | 7,6 | 1,6 | 108 | 150,8 | 8,9 | 100,6 | 0,14 | 0,06 | 0,04 | 0,08 | 0,55 | 1,3 | 0,13 |
| Горошек зеленый конс. № 3а | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 6 | 6,3 | 18,6 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,21 | 3 | 0 |
| Ветчина № 17 | 20 | 3,4 | 5,3 | 0 | 62 | 4,4 | 7 | 53,6 | 0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Творожок № 463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 480 | 26,16 | 25,46 | 34,7 | 474 | 392,1 | 40,61 | 280 | 1,32 | 0,1095 | 0,3575 | 0,353 | 3,828 | 22,63 | 1,213 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из кураги №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,1 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с укропом №9.85 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Суп картофельный с крупой на к/б № 114 (2) | 200 | 2,2 | 1,8 | 16,4 | 90 | 40,34 | 24,86 | 53,4 | 0,78 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,62 | 11,56 | 1,96 |
| Суфле из отварной курицы №07027 | 90 | 12,4 | 8,8 | 3,39 | 149 | 41,9 | 12,8 | 97,4 | 0,79 | 0,006 | 0,02 | 0,13 | 1,54 | 0,18 | 0 |
| Кабачки и цветная капуста , запеченные в молочном соусе № 210 | 130 | 3,38 | 10,7 | 8,32 | 150 | 26,85 | 19,344 | 53,03 | 1,4 | 0,052 | 0,117 | 0,091 | 1 | 21,23 | 0,117 |
| Компот из с/м ягод (клюква) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 755 | 24,865 | 27,88 | 85,9 | 705,4 | 143,6 | 91,582 | 293,9 | 5,307 | 0,058 | 0,3305 | 0,328 | 4,216 | 85,37 | 6,102 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой №138 | 100 | 6,83 | 9,9 | 29,5 | 249,2 | 46,89 | 14,82 | 72,42 | 0,85 | 0,09 | 0,07 | 0,1 | 0,85 | 1,31 | 0 |
| Йогурт №463 | 125 | 4,5 | 4 | 8,25 | 87,5 | 148,8 | 17,5 | 113,8 | 0,125 | 0,025 | 0,038 | 0,19 | 0,25 | 0,75 | 0 |
| Зефир №507 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 64,8 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 445 | 11,43 | 13,9 | 76,7 | 493,5 | 214,6 | 41,52 | 202,6 | 4,075 | 0,115 | 0,128 | 0,31 | 1,3 | 6,06 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов № 38 | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Пудинг из вермишели с отварным протёртым мясом № 2.58 | 200 | 19,9 | 17,64 | 39,7 | 402,4 | 26,77 | 30,89 | 186 | 1,94 | 0 | 0,09 | 0,16 | 0 | 0,29 | 0 |
| Соус молочный №112 | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Масло сливочное № 15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин 1: | 555 | 26,345 | 32,78 | 82,8 | 710,2 | 113,5 | 67,462 | 305,4 | 4,315 | 0,0895 | 0,196 | 0,265 | 0,862 | 13,08 | 2,033 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,3 | 256 | 330 | 34,3 | 214 | 4,6 | 0,07 | 0,24 | 0,43 | 2,3 | 21 | 40 |
| Итого за 6 день: | 2905 | 99,09 | 112,6 | 360 | 2855 | 1280 | 327,33 | 1364 | 20,23 | 0,442 | 1,322 | 1,799 | 13,31 | 161,8 | 49,95 |

| День 7 (воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | Масса порции | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Молоко № 127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 20,21 | 27,44 | 66,8 | 599,3 | 646,6 | 85,99 | 520,4 | 1,37 | 0,3215 | 0,3155 | 0,553 | 4,238 | 18,25 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 |
| Компот из с/м ягод (смородина) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с раст. маслом № 22 | 60 | 0,09 | 4,3 | 2 | 50,1 | 21,25 | 9,96 | 18,47 | 0,444 | 0 | 0,024 | 0,03 | 0,25 | 11,18 | 0 |
| Борщ со сметаной на м/б № 28 | 200 | 3 | 1,7 | 5,4 | 65 | 59,14 | 24,78 | 127,2 | 0,88 | 0,02 | 0,06 | 6,7 | 0,88 | 9,98 | 0 |
| Рагу овощное с отварным мясом №301 | 200 | 1,4 | 16,6 | 21 | 296 | 34,6 | 41,35 | 0 | 2,54 | 0 | 0,09 | 0,13 | 0 | 10,52 | 0 |
| Компот из яблок №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 735 | 18,275 | 32,46 | 84,7 | 675,5 | 146 | 98,48 | 217,8 | 5,919 | 0,02 | 0,2775 | 6,899 | 1,94 | 35,53 | 1,145 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом №501 | 100 | 8,4 | 5,5 | 49,5 | 281 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 315 | 8,97 | 10,2 | 81,7 | 453,9 | 56,67 | 28,88 | 100,4 | 3,92 | 0,02 | 0,15 | 0,05 | 1,63 | 4,61 | 0,95 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 |
| Язык отварной №290 | 50 | 13,6 | 10,25 | 0,45 | 148,5 | 10,15 | 13,78 | 137,5 | 2,64 | 0 | 0,04 | 0,15 | 2,63 | 0 | 0,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая №353 | 110 | 6,3 | 4 | 30,4 | 182,6 | 13,6 | 97,75 | 145,6 | 3,26 | 0,022 | 0,154 | 0,077 | 1,177 | 0 | 0,055 |
| Соус сметанный №115 а | 40 | 0,66 | 1,9 | 1,2 | 31 | 13,09 | 1,96 | 10,3 | 0,06 | 0,012 | 0,008 | 0,012 | 0,044 | 0,028 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 515 | 25,165 | 21,78 | 72,2 | 579,5 | 74,84 | 141,41 | 367,4 | 8,145 | 0,0635 | 0,284 | 0,29 | 4,479 | 9,353 | 1,498 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,1 | 250 | 330 | 34,3 | 214 | 3,5 | 0,07 | 0,15 | 0,43 | 2,3 | 7,5 | 0 |
| Итого за 7 день: | 2685 | 85,05 | 105,05 | 404 | 2868 | 1282 | 503,84 | 1499 | 23,13 | 0,495 | 1,286 | 8,358 | 16,2 | 137,2 | 12,53 |

| День 8 (понедельник) | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|
| | | Масса порции | белки | жиры | | углев. | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E | |
| Завтрак 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная №221 | 200 | 8,88 | 9,4 | 41,2 | 286,5 | 153 | 55,5 | 213,9 | 1,4 | 0,04 | 0,36 | 0,18 | 3,04 | 40,1 | 0,06 | | |
| Йогурт №463 | 125 | 4,5 | 4 | 8,25 | 87,5 | 148,8 | 17,5 | 113,8 | 0,125 | 0,025 | 0,038 | 0,19 | 0,25 | 0,75 | 0 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Итого за завтрак: | 555 | 18,21 | 21,4 | 77,2 | 577 | 432,7 | 91,41 | 434,8 | 1,975 | 0,1145 | 0,6855 | 0,623 | 6,358 | 59,18 | 1,143 | | |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - нектарины №458 | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 117 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 2,86 | | |
| Компот из изюма №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 | | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49 | 213,7 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 2,86 | | |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов № 38 | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 | | |
| Суп рыбный № 41 | 200 | 12,74 | 0,6 | 9 | 105,4 | 48,6 | 32,3 | 178 | 0,68 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 1,72 | 5,9 | 0 | | |
| Тефтели из говядины №317 | 100 | 16,2 | 17,1 | 17 | 298 | 13,73 | 21,7 | 164,9 | 2,56 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 3,96 | 1,2 | 16,2 | | |
| Соус молочный к тефтелям №112 | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 | | |
| Картофель отварной с укропом №160 | 190 | 4,18 | 6,27 | 32,3 | 203,3 | 70 | 34 | 0 | 1,13 | 0 | 0,14 | 0,15 | 0 | 11,2 | 0 | | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за обед: | 840 | 39,315 | 30,95 | 111 | 916,5 | 217,4 | 126,95 | 468,2 | 8,955 | 0,09 | 0,416 | 0,52 | 6,679 | 31,03 | 17,18 | | |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Любимая" № 499 | 100 | 8,8 | 5 | 51,7 | 287 | 12,46 | 10,75 | 55,81 | 0,82 | 0,02 | 0,17 | 0,04 | 1,57 | 3,2 | 1 | | |
| Вафли №508 | 20 | 0,76 | 6,28 | 12,3 | 107,8 | 1,6 | 1,2 | 8,4 | 0,1 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Молоко № 127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 | | |
| Итого за полдник: | 320 | 15,16 | 17,48 | 72,2 | 506,8 | 256,1 | 39,95 | 246,2 | 1,12 | 0,221 | 0,21 | 0,3 | 1,77 | 4,4 | 1 | | |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кальмаров с яблоком №66 (2) | 60 | 5,6 | 3,4 | 2,8 | 63,6 | 16,25 | 21,9 | 70,8 | 0,78 | 0,018 | 0,054 | 0,06 | 0,618 | 2,454 | 0,474 | | |
| Суфле из печени № 07018 | 90 | 15,2 | 7,22 | 8,24 | 163 | 7,38 | 14,1 | 226 | 5,21 | 5,82 | 0,26 | 1,51 | 7,04 | 13,7 | 0,77 | | |
| Омлет с капустой цветной №260 | 150 | 11,85 | 9,9 | 4,2 | 153 | 68,16 | 14,97 | 67,94 | 0,78 | 0,045 | 0,12 | 0,12 | 1,245 | 20,1 | 0,075 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за ужин: | 555 | 36,775 | 30,03 | 54,1 | 599,2 | 119,5 | 71,59 | 426,5 | 8,635 | 5,9125 | 0,504 | 1,723 | 9,491 | 40,64 | 2,402 | | |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 | | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 | | |
| Итого за 8 день: | 2910 | 118,3 | 108,12 | 372 | 2941 | 1363 | 420,16 | 1874 | 23,06 | 6,378 | 1,9775 | 3,669 | 26,86 | 162,6 | 24,59 | | |

| День 9 (вторник) | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|
| | | Масса порции | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E | |
| Завтрак 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 | | |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 | | |
| Молоко № 127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Итого за завтрак: | 450 | 20,21 | 27,44 | 66,8 | 599,3 | 646,6 | 85,99 | 520,4 | 1,37 | 0,3215 | 0,3155 | 0,553 | 4,238 | 18,25 | 1,083 | | |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 | | |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 | | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 | | |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с укропом №9.85 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 | | |
| Суп фасолевый со сметаной на м/б № 45 | 200 | 6 | 0,8 | 19 | 118 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,16 | 0,08 | 1,18 | 6,78 | 0 | | |
| Запеканка картофельная с отварным мясом № 95 | 260 | 22 | 21,7 | 19 | 395 | 93,39 | 50,622 | 275,8 | 3,744 | 0,13 | 0,182 | 0,286 | 4,264 | 11,31 | 0 | | |
| Соус сметанный №115 а | 40 | 0,66 | 1,9 | 1,2 | 31 | 13,09 | 1,96 | 10,3 | 0,06 | 0,012 | 0,008 | 0,012 | 0,044 | 0,028 | 0 | | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за обед: | 810 | 33,195 | 30,15 | 89,7 | 817,5 | 185,3 | 114,75 | 510,1 | 9,221 | 0,15 | 0,47 | 0,45 | 6,459 | 34,19 | 1,933 | | |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом № 81 | 100 | 12,76 | 8,89 | 13,8 | 191,8 | 114,5 | 21,2 | 185 | 0,64 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 0,39 | 0,39 | 0 | | |
| Джем №456 | 30 | 0 | 0 | 18,6 | 16,5 | 6,6 | 4,2 | 4,8 | 0,15 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,06 | 12 | 0 | | |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 | | |
| Итого за полдник: | 310 | 13 | 8,89 | 59,4 | 314,4 | 124,9 | 27,56 | 193,6 | 1,546 | 0,062 | 0,058 | 0,248 | 0,5 | 13,47 | 0 | | |
| Ужин 1 | Брутто | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 | | |
| Шницель рыбный №285 | 80 | 10,7 | 5 | 7,2 | 117 | 34,9 | 17,4 | 194,5 | 0,31 | 0,015 | 0,023 | 0,09 | 1,54 | 0,563 | 0,07 | | |
| Рис отварной №355 | 120 | 2,88 | 4,68 | 22,7 | 144 | 0,936 | 14,916 | 47,46 | 0,408 | 0,024 | 0,024 | 0,012 | 0,528 | 0 | 0,06 | | |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за ужин: | 515 | 18,185 | 15,31 | 70 | 478,4 | 73,84 | 60,236 | 316 | 2,903 | 0,0685 | 0,129 | 0,153 | 2,696 | 9,888 | 1,213 | | |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 | | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 | | |
| Итого за 8 дней: | 2725 | 91,92 | 89,43 | 334 | 2510 | 1322 | 318,99 | 1733 | 17,33 | 0,642 | 1,1335 | 1,831 | 14,27 | 278,2 | 44,23 | | |

| День 10 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Омлет | 80 | 8 | 9,7 | 1,6 | 124,8 | 0,38 | 0 | 0,048 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 50,4 | 1,2 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 510 | 20,81 | 28,34 | 75 | 639,7 | 330,5 | 63,13 | 320,4 | 1,09 | 0,1095 | 0,5675 | 0,473 | 57,25 | 35,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из кураги №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,1 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидор с перцем сладким №40 (2) | 60 | 0,66 | 6,12 | 2,5 | 67,2 | 9,252 | 9,42 | 12,7 | 0,444 | 0 | 0,036 | 0,03 | 0,318 | 36,18 | 1,626 |
| Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 32 | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,2 | 94,74 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,1 | 0,08 | 1,18 | 7,3 | 0 |
| Говядина, тушенная с черносливом №296 | 85 | 16,6 | 5 | 10,1 | 153 | 26,5 | 31,731 | 158,1 | 2,108 | 0,017 | 0,0765 | 0,16 | 3,27 | 0,918 | 0,085 |
| Овощи тушеные в соусе №171 | 130 | 3,38 | 4,29 | 14,4 | 109,2 | 18,9 | 30,108 | 110,7 | 1,534 | 0,013 | 0,104 | 0,091 | 2,288 | 2,665 | 0 |
| Компот из свежемороженых ягод (вишня) № 123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 725 | 28,095 | 18,74 | 82,2 | 623,1 | 116,8 | 121,5 | 484,7 | 6,541 | 0,038 | 0,3925 | 0,397 | 7,641 | 87,39 | 3,804 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с яблоком №139 | 100 | 6,5 | 10,68 | 37,4 | 289,5 | 39,9 | 13,28 | 66,18 | 1,12 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,81 | 0,84 | 0 |
| Гематоген № 505 | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,6 | 71,6 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 320 | 8,9 | 11,08 | 75 | 453,1 | 53,9 | 21,28 | 80,18 | 5,32 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 1,01 | 4,84 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный с раст. маслом №20 (2) | 60 | 2 | 2,3 | 4,5 | 48 | 19,9 | 8,4 | 14,1 | 0,576 | 0 | 0,018 | 0,018 | 0,288 | 10,7 | 1,65 |
| <i>С 1 марта до нового урожая</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зеленый с огурцом и зел. луком № 9.94 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная №279 | 75 | 8,4 | 3,45 | 10,5 | 107,3 | 41,82 | 17,88 | 191,3 | 0,48 | 0,023 | 0,068 | 0,135 | 2,31 | 0,54 | 0,06 |
| Соус молочный | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 |
| Каша гречневая рассыпчатая №353 | 110 | 6,3 | 4 | 30,4 | 182,6 | 13,6 | 97,75 | 145,6 | 3,26 | 0,022 | 0,154 | 0,077 | 1,177 | 0 | 0,055 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 540 | 22,425 | 20,51 | 86,2 | 593,4 | 150,1 | 150,7 | 450,6 | 6,265 | 0,1345 | 0,322 | 0,311 | 4,439 | 15,63 | 2,848 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за 10 день: | 2735 | 87,97 | 85,85 | 377 | 2638 | 977,7 | 436,47 | 1594 | 20,03 | 0,392 | 1,512 | 1,734 | 71,34 | 159 | 8,334 |

| День 11 (четверг) | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E | |
| Завтрак 1 | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с тыквой молочная №221 | 200 | 8,7 | 8,84 | 40,3 | 276 | 298 | 45,9 | 120 | 1,48 | 0,02 | 0,3 | 0,06 | 2,88 | 27 | 0 | | |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Какао с молоком № 434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Итого за завтрак: | 450 | 19,33 | 23,44 | 69,2 | 567,4 | 630,7 | 81,07 | 345,7 | 2,49 | 0,1015 | 0,5155 | 0,293 | 5,258 | 37,65 | 1,083 | | |
| Завтрак 2 | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 | | |
| Компот из с/м ягод (брусника) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 | | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 | | |
| Обед | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоком и перцем сладким № 27 | 60 | 0,6 | 6 | 2,94 | 69,6 | 16,14 | 6,966 | 16,32 | 0,66 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,27 | 30,07 | 1,04 | | |
| Суп картофельный со сметаной № 170 (2) | 200 | 2 | 2 | 16 | 90 | 19,68 | 33,14 | 124,5 | 3,76 | 0 | 0,14 | 0,14 | 1,64 | 10,82 | 0,18 | | |
| Котлета куриная №347 | 80 | 12,15 | 12,8 | 12,8 | 223,5 | 104,3 | 15,38 | 113,3 | 0,74 | 0,06 | 0,0975 | 0,105 | 2,33 | 5,22 | 0,135 | | |
| Макаронные изделия с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 | | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за обед: | 700 | 22,475 | 24,9 | 98,2 | 726,6 | 170,5 | 84,118 | 347,5 | 9,785 | 0,082 | 0,4075 | 0,328 | 5,328 | 50,43 | 1,443 | | |
| Полдник | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка тыквенно-яблочная №204 | 100 | 2,1 | 3,2 | 14 | 101 | 28,38 | 14,45 | 27,72 | 1,39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,46 | 6,58 | 0,13 | | |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | | |
| Итого за полдник: | 400 | 10,6 | 7,7 | 40,5 | 282 | 142,4 | 22,45 | 41,72 | 4,19 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,66 | 10,58 | 0,13 | | |
| Ужин 1 | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 | | |
| Колбаски детские (сосиски) отварные №340 | 50 | 5,2 | 10 | 0,4 | 113 | 12,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,015 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | | |
| Рагу овощное с зел горошком консервированным №374 (1м) | 130 | 2,21 | 4,4 | 9,4 | 85,8 | 27,85 | 25 | 58,6 | 0,923 | 0 | 0,065 | 0,065 | 0,806 | 8,138 | 0 | | |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | |
| Итого за ужин 1: | 495 | 12,015 | 20,03 | 49,9 | 416,2 | 78,35 | 52,92 | 132,6 | 4,008 | 0,0295 | 0,162 | 0,161 | 1,434 | 17,46 | 1,083 | | |
| Ужин 2 | | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 | | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 | | |
| Итого за 11 дней: | 2685 | 74,1 | 85,442 | 337 | 2430 | 1297 | 383,34 | 1130 | 20,95 | 0,263 | 1,294 | 1,238 | 14,49 | 178,7 | 11,59 | | |

| День 12 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | Масса порции | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Колбаса п/к №16 | 20 | 2,8 | 4,4 | 0 | 50,8 | 5,8 | 5,4 | 45,2 | 0,54 | 0 | 0,038 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 15,61 | 23,04 | 73,4 | 565,7 | 335,9 | 68,53 | 365,6 | 1,63 | 0,1095 | 0,5655 | 0,477 | 7,298 | 34,73 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - персики № 458 | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 111,8 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 1,65 |
| Компот из чернослива №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49 | 208,5 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 1,65 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком №26 | 25 | 3 | 3 | 0,5 | 41,5 | 38,17 | 18,9 | 122,7 | 0,576 | 0,006 | 0,018 | 0,06 | 0,8 | 1,32 | 0 |
| Винегрет с раст. маслом №72 (1) | 60 | 1,56 | 9,8 | 6,8 | 122 | 13,06 | 11 | 26,91 | 0,462 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,288 | 5,25 | 1,11 |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне № 128 (2) | 200 | 2 | 3,2 | 11,4 | 82 | 13,4 | 12,24 | 67,38 | 1,62 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 2,26 | 2,46 | 0,1 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом №92 | 235 | 17,2 | 17,2 | 22 | 313 | 94,56 | 49,9 | 191,6 | 2,867 | 0,047 | 0,094 | 0,165 | 3,666 | 54,38 | 0 |
| Компот из груш №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 795 | 37,545 | 43,06 | 97 | 822,9 | 190,2 | 114,43 | 480,7 | 7,58 | 0,073 | 0,2915 | 0,328 | 7,824 | 67,26 | 2,355 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с изюмом №80 | 100 | 14,16 | 9,76 | 11,8 | 193,5 | 164 | 24,13 | 205,7 | 0,61 | 0,11 | 0,06 | 0,26 | 0,42 | 0,56 | 0 |
| Йогурт №463 | 125 | 4,5 | 4 | 8,25 | 87,5 | 148,8 | 17,5 | 113,8 | 0,125 | 0,025 | 0,038 | 0,19 | 0,25 | 0,75 | 0 |
| Соус молочный сладкий №113 | 40 | 1,65 | 1,4 | 3,2 | 47 | 51,79 | 6,532 | 40,98 | 0,092 | 0,068 | 0,012 | 0,052 | 0,076 | 0,132 | 0 |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 445 | 20,55 | 15,16 | 50,3 | 434,1 | 368,3 | 50,322 | 364,2 | 1,583 | 0,203 | 0,115 | 0,507 | 0,796 | 2,522 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с укропом №9.85 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Суфле из отварной рыбы №278 | 75 | 10,3 | 5,25 | 2,8 | 99 | 35,1 | 9,73 | 119 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 1,53 | 0,74 | 0,14 |
| Картофель отварной №360 | 190 | 7,6 | 10,64 | 22,2 | 214,7 | 17,8 | 36,37 | 98,7 | 1,444 | 0,038 | 0,19 | 0,114 | 1,938 | 26,05 | 0,285 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 580 | 22,685 | 29,8 | 65,9 | 585,3 | 90,8 | 76,848 | 292,9 | 3,841 | 0,0875 | 0,31 | 0,251 | 4,302 | 42,93 | 3,408 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за 12 день: | 2910 | 105,43 | 117,72 | 344 | 2735 | 1314 | 400,39 | 1808 | 18,1 | 0,513 | 1,554 | 2,146 | 22,78 | 189,2 | 48,5 |

| День 13 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | белки | жиры | углев. | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | Масса порции | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром запеченный № 254 | 100 | 8,5 | 7,6 | 1,6 | 108 | 150,8 | 8,9 | 100,6 | 0,14 | 0,06 | 0,04 | 0,08 | 0,55 | 1,3 | 0,13 |
| Горошек зеленый конс. № 3а | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 6 | 6,3 | 18,6 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,21 | 3 | 0 |
| Ветчина №17 | 20 | 3,4 | 5,3 | 0 | 62 | 4,4 | 7 | 53,6 | 0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Йогурт №463 | 125 | 4,5 | 4 | 8,25 | 87,5 | 148,8 | 17,5 | 113,8 | 0,125 | 0,025 | 0,038 | 0,19 | 0,25 | 0,75 | 0 |
| Какао с молоком № 434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 505 | 23,36 | 25,76 | 40,7 | 488,5 | 442,6 | 64,87 | 404,3 | 1,785 | 0,1345 | 0,3155 | 0,463 | 3,358 | 15,38 | 1,213 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 |
| Щи на к/б № 96 (3) | 200 | 2 | 3,6 | 9,2 | 78 | 37,1 | 26,5 | 117 | 4,2 | 0,02 | 0,1 | 0,14 | 1,26 | 12,4 | 0 |
| Суфле из отварной курицы №07027 | 90 | 12,4 | 8,8 | 3,39 | 149 | 41,9 | 12,8 | 97,4 | 0,79 | 0,006 | 0,02 | 0,13 | 1,54 | 0,18 | 0 |
| Картофельное пюре №362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 |
| Компот из с/м ягод (смородина) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 850 | 29,675 | 24,7 | 90,7 | 709,1 | 137,1 | 115,1 | 415,9 | 8,935 | 0,071 | 0,528 | 0,46 | 6,798 | 96,96 | 2,425 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой №138 | 100 | 6,83 | 9,9 | 29,5 | 249,2 | 46,89 | 14,82 | 72,42 | 0,85 | 0,09 | 0,07 | 0,1 | 0,85 | 1,31 | 0 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 315 | 7,4 | 14,6 | 61,7 | 422,1 | 86,99 | 31,72 | 116,1 | 3,85 | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 1,05 | 5,31 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров свежих с перцем сладким №40(2) | 60 | 0,66 | 6,12 | 2,46 | 67,2 | 9,252 | 9,42 | 12,68 | 0,444 | 0 | 0,036 | 0,03 | 0,318 | 36,18 | 1,626 |
| Пудинг из вермишели с отварным протёртым мясом № 2.58 | 200 | 19,9 | 17,64 | 39,7 | 402,4 | 26,77 | 30,89 | 186 | 1,94 | 0 | 0,09 | 0,16 | 0 | 0,29 | 0 |
| Соус молочный №112 | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 555 | 26,265 | 30,52 | 82,7 | 714,6 | 107,4 | 65,882 | 296,2 | 4,293 | 0,0895 | 0,208 | 0,277 | 0,962 | 42,8 | 2,709 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,1 | 250 | 330 | 34,3 | 214 | 3,5 | 0,07 | 0,15 | 0,43 | 2,3 | 7,5 | 0 |
| Итого за 13 день: | 2895 | 96,58 | 108,62 | 343 | 2767 | 1156 | 314,33 | 1449 | 23,35 | 0,455 | 1,3025 | 1,837 | 14,65 | 355,3 | 6,346 |

| День 14 (воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 530 | 21,31 | 23,14 | 76,9 | 603,9 | 430,1 | 63,13 | 320,4 | 1,09 | 0,1095 | 0,5275 | 0,473 | 6,848 | 34,73 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из изюма №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,4 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом №25 | 60 | 0,6 | 4,3 | 2,13 | 51,2 | 7,85 | 11,22 | 14,6 | 0,504 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,283 | 12,62 | 0 |
| Суп картофельный с крупой № 114 (2) | 200 | 2,2 | 1,8 | 16,4 | 90 | 40,34 | 24,86 | 53,4 | 0,78 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,62 | 11,56 | 1,96 |
| Бефстроганов из отварного мяса №298 | 95 | 15,1 | 17,48 | 5,6 | 240,4 | 24,59 | 24,244 | 161 | 1,47 | 0,0285 | 0,1425 | 0,162 | 4,36 | 1,64 | 0,171 |
| Кабачки и цветная капуста, запеченные в молочном соусе № 210 | 130 | 3,38 | 10,7 | 8,32 | 150 | 26,85 | 19,344 | 53,03 | 1,4 | 0,052 | 0,117 | 0,091 | 1 | 21,23 | 0,117 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 735 | 25,155 | 35,63 | 81 | 753,1 | 125,6 | 102,67 | 349,8 | 8,229 | 0,0805 | 0,4455 | 0,364 | 6,988 | 51,38 | 2,281 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом №501 | 100 | 8,4 | 5,5 | 49,5 | 281 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель из см ягод (клюква) №418 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 295 | 9,21 | 10,2 | 85,7 | 468 | 46,45 | 23,04 | 90,19 | 1,876 | 0,02 | 0,135 | 0,035 | 1,48 | 1,69 | 0,95 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат огурцов с р/м №17 | 60 | 0,5 | 4,26 | 1,6 | 46,4 | 18,6 | 9,6 | 25,2 | 0,372 | 0 | 0,018 | 0,024 | 0,126 | 5,67 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом №3.5 | 120 | 17 | 5,4 | 4,4 | 133,5 | 35,94 | 12 | 168 | 18,75 | 0,11 | 0,0225 | 0,075 | 0,075 | 2,13 | 0,135 |
| Картофель и овощи тушенные в соусе №171 | 130 | 2,6 | 4,81 | 20,2 | 133,9 | 20,22 | 30,32 | 0 | 1,71 | 0 | 0,11 | 0,087 | 0 | 10,5 | 0 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 585 | 28,825 | 29,78 | 65 | 605,8 | 302,4 | 82,54 | 362,9 | 22,92 | 0,1715 | 0,2285 | 0,279 | 0,819 | 23,01 | 1,218 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,15 | 13,4 | 28,5 | 266 | 338 | 34,3 | 208 | 3,5 | 0,07 | 0,13 | 0,35 | 2,3 | 6,6 | 0 |
| Итого за 14 день: | 2815 | 94,59 | 112,93 | 388 | 2913 | 1329 | 357,54 | 1399 | 38,23 | 0,4515 | 1,5365 | 1,614 | 19,23 | 131,1 | 6,131 |

| День 15 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Колбаса п/к №16 | 20 | 2,8 | 4,4 | 0 | 50,8 | 5,8 | 5,4 | 45,2 | 0,54 | 0 | 0,038 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 18,41 | 26,04 | 66,8 | 577,7 | 452,4 | 81,39 | 457,6 | 1,69 | 0,2895 | 0,3455 | 0,497 | 4,658 | 17,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 |
| Компот из с/м ягод (вишня) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с раст. маслом №22 | 60 | 0,09 | 4,3 | 2 | 50,1 | 21,25 | 9,96 | 18,47 | 0,444 | 0 | 0,024 | 0,03 | 0,25 | 11,18 | 0 |
| Борщ со сметаной на м/б № 28 | 200 | 3 | 1,7 | 5,4 | 65 | 59,14 | 24,78 | 127,2 | 0,88 | 0,02 | 0,06 | 6,7 | 0,88 | 9,98 | 0 |
| Жаркое по-домашнему № 94 | 260 | 13,8 | 14 | 25,2 | 317 | 37,83 | 60,216 | 221,4 | 3,068 | 0,026 | 0,208 | 0,182 | 4,576 | 5,33 | 0 |
| Компот из с/м ягод (брусника) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 50 | 4,15 | 1,45 | 25,7 | 131 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | 0 | 0,055 | 0,015 | 0,45 | 0,65 | 0,065 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 795 | 23,115 | 22,18 | 88,4 | 696,5 | 142,5 | 119,41 | 443,6 | 6,267 | 0,046 | 0,3955 | 6,955 | 6,516 | 67,14 | 2,125 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем | 30 | 0 | 0 | 18,6 | 16,5 | 6,6 | 4,2 | 4,8 | 0,15 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,06 | 12 | 0 |
| Суфле творожное | 100 | 14,3 | 8,97 | 12,3 | 192,8 | 140,7 | 19,73 | 193,9 | 0,66 | 0,09 | 0,05 | 0,25 | 0,4 | 0,25 | 0 |
| Зефир №507 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 64,8 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 350 | 14,4 | 8,97 | 69,9 | 366,1 | 166,3 | 33,13 | 215,1 | 3,91 | 0,092 | 0,073 | 0,273 | 0,66 | 16,25 | 0 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кальмаров с яблоком №66(2) | 60 | 5,6 | 3,4 | 2,8 | 63,6 | 16,25 | 21,9 | 70,8 | 0,78 | 0,018 | 0,054 | 0,06 | 0,618 | 2,454 | 0,474 |
| Гуляш в молочно-сметанном соусе №93 | 100 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,6 | 19,08 | 18,89 | 121,1 | 1,78 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 2,33 | 0,36 | 0 |
| Макаронные отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин 1: | 525 | 26,715 | 21,08 | 62,1 | 542,2 | 63,88 | 65,942 | 277,2 | 4,935 | 0,0725 | 0,198 | 0,19 | 3,879 | 9,139 | 1,612 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за 15 дней: | 2760 | 92,52 | 86,042 | 366 | 2610 | 1093 | 442,65 | 1662 | 18,38 | 0,54 | 1,271 | 8,391 | 17,52 | 187,5 | 52,67 |

| День 16 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная вязкая №221 | 200 | 11,02 | 11,72 | 41,3 | 315,6 | 200,9 | 121,18 | 291 | 3,5 | 0,06 | 0,38 | 0,28 | 4,96 | 16 | 0 | |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Итого за завтрак: | 450 | 20,45 | 25,52 | 69 | 591 | 531,8 | 149,59 | 506,2 | 4,17 | 0,1415 | 0,6755 | 0,593 | 8,058 | 34,65 | 1,083 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - нектарины №458 | Выход | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 117 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 2,86 |
| Компот из чернослива №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49,3 | 213,7 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 2,86 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоком с перцем №27 | Выход | 60 | 0,6 | 6 | 3 | 69,6 | 16,14 | 6,966 | 16,32 | 0,66 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,27 | 30,06 | 1,044 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне № 34 | 200 | 3,5 | 0,5 | 14,5 | 85,6 | 23,58 | 22,58 | 276 | 0,56 | 0 | 0,08 | 0,08 | 1,26 | 2,96 | 0 | |
| Суфле из отварной курицы №07027 | 90 | 12,4 | 8,8 | 3,39 | 149 | 41,9 | 12,8 | 97,4 | 0,79 | 0,006 | 0,02 | 0,13 | 1,54 | 0,18 | 0 | |
| Рис отварной №355 | 120 | 2,88 | 4,68 | 22,7 | 144 | 0,936 | 14,916 | 47,46 | 0,408 | 0,024 | 0,024 | 0,012 | 0,528 | 0 | 0,06 | |
| Соус сметанный №115а | 40 | 0,66 | 1,9 | 1,2 | 31 | 13,09 | 1,96 | 10,3 | 0,06 | 0,012 | 0,008 | 0,012 | 0,044 | 0,028 | 0 | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за обед: | 760 | 23,915 | 23,23 | 93,3 | 700,7 | 121,6 | 82,222 | 515,2 | 6,553 | 0,042 | 0,258 | 0,306 | 4,367 | 37,55 | 1,137 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом №501 | 100 | 8,4 | 5,5 | 49,5 | 281 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 | |
| Гематоген | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,6 | 71,6 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Кисель из яблочного сока | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 | |
| Итого за полдник: | 300 | 11,04 | 5,9 | 91,1 | 458,7 | 20,35 | 14,14 | 60,49 | 3,076 | 0,02 | 0,135 | 0,035 | 1,48 | 1,69 | 0,95 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов № 38 | Выход | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Котлета рыбная №279 | 75 | 8,4 | 3,45 | 10,5 | 107,3 | 41,82 | 17,88 | 191,3 | 0,48 | 0,023 | 0,068 | 0,135 | 2,31 | 0,54 | 0,06 | |
| Картофельное пюре №362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 | |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за ужин: | 615 | 21,795 | 27,34 | 72,3 | 588,3 | 101,4 | 91,353 | 383,3 | 4,481 | 0,0975 | 0,4545 | 0,327 | 6,224 | 54,05 | 2,393 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | Выход | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | |
| Итого за 16 день: | 2765 | 86,24 | 88,65 | 383 | 2664 | 1104 | 427,57 | 1770 | 20,65 | 0,341 | 1,705 | 1,844 | 22,69 | 156,2 | 8,422 | |

| День 17 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная №221 | 200 | 8,88 | 9,4 | 41,2 | 286,5 | 153 | 55,5 | 213,9 | 1,4 | 0,04 | 0,36 | 0,18 | 3,04 | 40,1 | 0,06 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 21,11 | 26,2 | 62,3 | 573,9 | 600,4 | 96,77 | 521,1 | 2,13 | 0,3015 | 0,4355 | 0,513 | 3,498 | 41,95 | 1,143 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - яблоки №458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с укропом №9.85 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Рассольник вегетарианский № 104 | 200 | 2 | 3,8 | 10,2 | 84 | 24,4 | 28,2 | 124 | 3,74 | 0,02 | 0,1 | 0,12 | 1,22 | 6,2 | 0,24 |
| Котлета куриная №347 | 80 | 12,15 | 12,8 | 12,8 | 223,5 | 104,3 | 15,38 | 113,3 | 0,74 | 0,06 | 0,0975 | 0,105 | 2,33 | 5,22 | 0,135 |
| Картофель запеченный в сметане №51 | 215 | 5 | 6,8 | 18,3 | 225,7 | 37,2 | 43,7 | 125 | 1,35 | 0,02 | 0,19 | 0,129 | 2 | 6,71 | 0,645 |
| Компот из груш №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 805 | 31,445 | 36,91 | 86,7 | 784,1 | 202,4 | 116,55 | 431,6 | 8,047 | 0,1 | 0,4935 | 0,41 | 6,381 | 33,41 | 4,033 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с яблоком №139 | 100 | 6,5 | 10,68 | 37,4 | 289,5 | 39,9 | 13,28 | 66,18 | 1,12 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,81 | 0,84 | 0 |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 400 | 15 | 15,18 | 63,9 | 470,5 | 153,9 | 21,28 | 80,18 | 3,92 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 1,01 | 4,84 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и сладким перцем №23 | 60 | 0,5 | 4,2 | 1,7 | 46,6 | 11,85 | 7,656 | 21,74 | 0,336 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,168 | 18,65 | 0 |
| Тефтели из говядины №317 | 100 | 16,2 | 17,1 | 17 | 298 | 13,73 | 21,7 | 164,9 | 2,56 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 3,96 | 1,2 | 16,2 |
| Соус молочный к тефтелям №112 | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 |
| Каша гречневая рассыпчатая №353 | 110 | 6,3 | 4 | 30,4 | 182,6 | 13,6 | 97,75 | 145,6 | 3,26 | 0,022 | 0,154 | 0,077 | 1,177 | 0 | 0,055 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 565 | 28,705 | 32,06 | 89,6 | 772,2 | 110,5 | 152,68 | 429,7 | 8,065 | 0,1215 | 0,33 | 0,338 | 5,949 | 26,17 | 17,34 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 17 день: | 2860 | 103,39 | 119,59 | 351 | 2911 | 1367 | 417,73 | 1649 | 23,35 | 0,633 | 1,41 | 1,708 | 17,22 | 294,4 | 22,51 |

| День 18 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Омлет №253 | 80 | 8 | 9,7 | 1,6 | 124,8 | 0,38 | 0 | 0,048 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 50,4 | 1,2 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 510 | 20,81 | 28,34 | 75 | 639,7 | 330,5 | 63,13 | 320,4 | 1,09 | 0,1095 | 0,5675 | 0,473 | 57,25 | 35,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие- груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из кураги №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,1 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный с раст. маслом №20 (2) | 60 | 2 | 2,3 | 4,5 | 48 | 19,9 | 8,4 | 14,1 | 0,576 | 0 | 0,018 | 0,018 | 0,288 | 10,7 | 1,65 |
| <i>С 1 марта до нового урожая</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов №38 (2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный № 41 | 200 | 12,74 | 0,6 | 9 | 105,4 | 48,6 | 32,3 | 178 | 0,68 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 1,72 | 5,9 | 0 |
| Биточки из говядины рубленые №307 | 90 | 13,59 | 9,27 | 12 | 190,8 | 28,73 | 20,376 | 114,4 | 1,224 | 0 | 0,099 | 0,162 | 3,564 | 0 | 0 |
| Рагу овощное с зел.горошком конс 374 (1м) | 130 | 2,21 | 4,4 | 9,4 | 85,8 | 27,85 | 25 | 58,6 | 0,923 | 0 | 0,065 | 0,065 | 0,806 | 8,138 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 730 | 34,415 | 17,92 | 83,4 | 651,5 | 151,1 | 109,08 | 432,9 | 7,478 | 0,02 | 0,352 | 0,393 | 7,103 | 29,06 | 1,683 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой №138 | 100 | 6,83 | 9,9 | 29,5 | 249,2 | 46,89 | 14,82 | 72,42 | 0,85 | 0,09 | 0,07 | 0,1 | 0,85 | 1,31 | 0 |
| Зефир №507 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 64,8 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 320 | 6,93 | 9,9 | 68,5 | 406 | 65,89 | 24,02 | 88,82 | 3,95 | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 1,05 | 5,31 | 0 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с петрушкой №9.86 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные №340 | 50 | 5,2 | 10 | 0,4 | 113 | 12,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,015 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| Макароны отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 475 | 13,835 | 26,66 | 59,2 | 506,6 | 54,74 | 36,38 | 100,9 | 3,777 | 0,0515 | 0,159 | 0,113 | 1,197 | 16,14 | 3,038 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за 18 день: | 2675 | 83,73 | 90 | 345 | 2538 | 928,6 | 312,47 | 1201 | 18,21 | 0,311 | 1,3885 | 1,552 | 67,6 | 115,2 | 46,4 |

| День 19 (пятница) | от 3 до 7 лет | | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
|--|---------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | Масса порции | белки | жиры | углевы | Ca | | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E | |
| Завтрак 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель молочная №33 | 200 | 6,6 | 9 | 20,6 | 187 | 106 | 23,26 | 120,8 | 0,46 | 0,26 | 0,04 | 0,14 | 0,32 | 0,9 | 0 | |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Какао с молоком №434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Итого за завтрак: | 530 | 21,13 | 22,3 | 53 | 495 | 338,7 | 48,43 | 238,5 | 1,25 | 0,3095 | 0,2475 | 0,313 | 2,668 | 11,23 | 1,083 | |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 | |
| Компот из с/м ягод (клюква) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 | |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с раст. маслом №22 | 60 | 0,09 | 4,3 | 2 | 50,1 | 21,25 | 9,96 | 18,47 | 0,444 | 0 | 0,024 | 0,03 | 0,25 | 11,18 | 0 | |
| Суп овощной с фасолью на м/б № 110 (1) | 200 | 2,4 | 3,8 | 6,6 | 70 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,1 | 0,06 | 0,74 | 4,84 | 0 | |
| Говядина, тушеная с черносливом №296 | 85 | 16,6 | 5 | 10,1 | 153 | 26,5 | 31,731 | 158,1 | 2,108 | 0,017 | 0,0765 | 0,16 | 3,27 | 0,918 | 0,085 | |
| Картофельное пюре №362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 | |
| Компот из свежесозр. ягод (смородина) № 123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за обед: | 820 | 31,715 | 24,53 | 82,3 | 681,3 | 129,9 | 134,88 | 490,3 | 6,717 | 0,07 | 0,569 | 0,421 | 7,973 | 97,99 | 2,478 | |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом №81 | 100 | 12,76 | 8,89 | 13,8 | 191,8 | 114,5 | 21,2 | 185 | 0,64 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 0,39 | 0,39 | 0 | |
| Джем №456 | 30 | 0 | 0 | 18,6 | 16,5 | 6,6 | 4,2 | 4,8 | 0,15 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,06 | 12 | 0 | |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 | |
| Итого за полдник: | 310 | 13 | 8,89 | 59,4 | 314,4 | 124,9 | 27,56 | 193,6 | 1,546 | 0,062 | 0,058 | 0,248 | 0,5 | 13,47 | 0 | |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 | |
| Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом №3.5 | 120 | 17 | 5,4 | 4,4 | 133,5 | 35,94 | 12 | 168 | 18,75 | 0,11 | 0,0225 | 0,075 | 0,075 | 2,13 | 0,135 | |
| Рис отварной с овощами №58 | 110 | 2,5 | 4 | 18,7 | 138,3 | 4,73 | 16,764 | 45,49 | 0,46 | 0,022 | 0,022 | 0,22 | 0,506 | 1,5 | 0,11 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за ужин: | 545 | 24,105 | 15,03 | 63,2 | 489,2 | 78,67 | 56,684 | 287,5 | 21,4 | 0,1615 | 0,1265 | 0,346 | 1,209 | 12,96 | 1,328 | |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | |
| Итого за 19 день: | 2845 | 99,83 | 78,522 | 336 | 2401 | 939,7 | 410,34 | 1479 | 31,38 | 0,643 | 1,17 | 1,804 | 14,16 | 199,1 | 12,74 | |

| День 20 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром запеченный №254 | 100 | 8,5 | 7,6 | 1,6 | 108 | 150,8 | 8,9 | 100,6 | 0,14 | 0,06 | 0,04 | 0,08 | 0,55 | 1,3 | 0,13 |
| Горошек зеленый конс. №3а | 15 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 6 | 6,3 | 18,6 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,21 | 3 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Сёмга №10 | 15 | 2 | 1,2 | 0 | 20 | 2,28 | 3,75 | 31,5 | 0,12 | 0,006 | 0,345 | 0,038 | 0,9 | 0,27 | 0,15 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 360 | 16,26 | 16,86 | 31,2 | 343 | 290 | 37,36 | 257,9 | 0,92 | 0,1155 | 0,7025 | 0,39 | 4,728 | 22,9 | 1,363 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - персики №458 | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 111,8 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 1,65 |
| Компот из изюма №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49,3 | 208,5 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 1,65 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров свежих с перцем сладким №40(2) | 60 | 0,66 | 6,12 | 2,46 | 67,2 | 9,252 | 9,42 | 12,68 | 0,444 | 0 | 0,036 | 0,03 | 0,318 | 36,18 | 1,626 |
| Щи на м/б №96 (3) | 200 | 2 | 3,6 | 9,2 | 78 | 37,1 | 26,5 | 117 | 4,2 | 0,02 | 0,1 | 0,14 | 1,26 | 12,4 | 0 |
| Бефстроганов из отварного мяса №298 | 95 | 15,1 | 17,48 | 5,6 | 240,4 | 24,59 | 24,244 | 161 | 1,47 | 0,0285 | 0,1425 | 0,162 | 4,36 | 1,64 | 0,171 |
| Капуста цветная отварная, запеч в молочном соусе №7.40 | 150 | 7,05 | 7,8 | 10,8 | 141 | 31 | 22,3 | 61,2 | 1,62 | 0,06 | 0,14 | 0,11 | 1,17 | 24,5 | 0,14 |
| Компот из яблок №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 755 | 36,445 | 44,11 | 71,5 | 725,5 | 128,2 | 101,6 | 407,8 | 9,489 | 0,1085 | 0,4945 | 0,473 | 7,693 | 78,25 | 3,05 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом №136 | 100 | 10,48 | 10,95 | 33,1 | 287,3 | 67,84 | 15,85 | 111,9 | 0,91 | 0,09 | 0,08 | 0,16 | 0,82 | 0,05 | 0 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель из с/м ягод (брусника) №418 | 200 | 0,2 | 0,2 | 20 | 88 | 15,24 | 4,9 | 9,14 | 0,16 | 0,1 | 0,26 | 0,26 | 2,54 | 20,5 | 2 |
| Итого за полдник: | 315 | 11,25 | 15,85 | 62,3 | 456,2 | 109,2 | 29,65 | 150,7 | 1,27 | 0,19 | 0,34 | 0,42 | 3,36 | 20,55 | 2 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью №11 | 60 | 0,99 | 4,25 | 2,9 | 54,5 | 27,94 | 11,328 | 20,16 | 0,354 | 0 | 0,018 | 0,024 | 0,432 | 15,46 | 0 |
| <i>С 1 марта до нового урожая</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с петрушкой №9.86 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета куриная №347 | 80 | 12,15 | 12,8 | 12,8 | 223,5 | 104,3 | 15,38 | 113,3 | 0,74 | 0,06 | 0,0975 | 0,105 | 2,33 | 5,22 | 0,135 |
| Картофель в молоке №361 (3) | 215 | 9,7 | 6 | 25,8 | 195,7 | 20,22 | 30,32 | 0 | 1,17 | 0 | 0,11 | 0,087 | 0 | 10,5 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин 1: | 550 | 25,975 | 28,31 | 77,4 | 638,7 | 152,2 | 66,32 | 175 | 3,775 | 0,0895 | 0,2775 | 0,225 | 2,918 | 20,11 | 1,218 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,15 | 13,4 | 28,5 | 266 | 338 | 34,3 | 208 | 3,5 | 0,07 | 0,13 | 0,35 | 2,3 | 6,6 | 0 |
| Итого за 20 день: | 2650 | 101,32 | 118,79 | 320 | 2638 | 1107 | 331,49 | 1314 | 21,12 | 0,5735 | 2,0665 | 2,102 | 23,36 | 175,1 | 9,28 |

| День 21 (воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 20,21 | 27,44 | 66,8 | 599,3 | 646,6 | 85,99 | 520,4 | 1,37 | 0,3215 | 0,3155 | 0,553 | 4,238 | 18,25 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие -яблоки №458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом №25 | 60 | 0,6 | 4,3 | 2,13 | 51,2 | 7,85 | 11,22 | 14,6 | 0,504 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,283 | 12,62 | 0 |
| Ши на к/б № 96 (3) | 200 | 2 | 3,6 | 9,2 | 78 | 37,1 | 26,5 | 117 | 4,2 | 0,02 | 0,1 | 0,14 | 1,26 | 12,4 | 0 |
| Рагу овощное с отварным мясом №301 | 200 | 1,4 | 16,6 | 21 | 296 | 34,6 | 41,35 | 0 | 2,54 | 0 | 0,09 | 0,13 | 0 | 10,52 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 710 | 7,875 | 25,85 | 80,8 | 646,7 | 105,6 | 102,07 | 199,4 | 11,32 | 0,02 | 0,316 | 0,342 | 2,268 | 39,87 | 0,033 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом №501 | 100 | 8,4 | 5,5 | 49,5 | 281 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 295 | 9,21 | 10,2 | 85,7 | 468 | 46,45 | 23,04 | 90,19 | 1,876 | 0,02 | 0,135 | 0,035 | 1,48 | 1,69 | 0,95 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кальмаров с яблоком №66.2 | 60 | 5,6 | 3,4 | 2,8 | 63,6 | 16,25 | 21,9 | 70,8 | 0,78 | 0,018 | 0,054 | 0,06 | 0,618 | 2,454 | 0,474 |
| Шницель мясной №307 | 90 | 13,59 | 9,27 | 12 | 190,8 | 28,73 | 20,376 | 114,4 | 1,224 | 0 | 0,099 | 0,162 | 3,564 | 0 | 0 |
| Макароны отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 515 | 27,145 | 20,93 | 71,3 | 585,4 | 73,52 | 67,428 | 270,5 | 4,379 | 0,0695 | 0,267 | 0,272 | 5,113 | 8,779 | 1,612 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,3 | 256 | 330 | 34,3 | 214 | 4,6 | 0,07 | 0,24 | 0,43 | 2,3 | 21 | 40 |
| Итого за 21 день: | 2640 | 74,32 | 97,46 | 373 | 2738 | 1254 | 315,28 | 1297 | 24,53 | 0,501 | 1,2845 | 1,719 | 15,58 | 277 | 43,68 |

| День 22 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углев | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная №221 | 200 | 11,02 | 11,72 | 41,3 | 315,6 | 200,9 | 121,18 | 291 | 3,5 | 0,06 | 0,38 | 0,28 | 4,96 | 16 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Ветчина №17 | 20 | 3,4 | 5,3 | 0 | 62 | 4,4 | 7 | 53,6 | 0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | 450 | 19,25 | 25,02 | 69 | 580,6 | 336,2 | 146,59 | 451,8 | 4,47 | 0,1095 | 0,6675 | 0,533 | 8,028 | 34,33 | 1,083 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | Выход | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из чернослива №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,4 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | Выход | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с раст. маслом №22 | 60 | 0,09 | 4,3 | 2 | 50,1 | 21,25 | 9,96 | 18,47 | 0,444 | 0 | 0,024 | 0,03 | 0,25 | 11,18 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Суп фасолевый на м/б со сметаной № 45 | 200 | 6 | 0,8 | 19 | 118 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,16 | 0,08 | 1,18 | 6,78 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш в молочно-сметанном соусе №93 | 100 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,6 | 19,08 | 18,89 | 121,1 | 1,78 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 2,33 | 0,36 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Картофель запеченный в сметане №51 | 215 | 5 | 6,8 | 18,3 | 225,7 | 37,2 | 43,7 | 125 | 1,35 | 0,02 | 0,19 | 0,129 | 2 | 6,71 | 0,645 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из с/м ягод (клюква) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед: | 825 | 28,325 | 22,75 | 84,9 | 740,3 | 139,7 | 122,79 | 467,7 | 6,029 | 0,031 | 0,48 | 0,355 | 6,345 | 65,36 | 2,738 | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | Выход | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Любимая" № 499 | 100 | 8,8 | 5 | 51,7 | 287 | 12,46 | 10,75 | 55,81 | 0,82 | 0,02 | 0,17 | 0,04 | 1,57 | 3,2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт №463 | 125 | 4,5 | 4 | 8,25 | 87,5 | 148,8 | 17,5 | 113,8 | 0,125 | 0,025 | 0,038 | 0,19 | 0,25 | 0,75 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник: | 425 | 13,3 | 9 | 83 | 466,5 | 175,2 | 36,25 | 183,6 | 3,745 | 0,045 | 0,228 | 0,25 | 2,02 | 7,95 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | Выход | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с мясом № 9.108 | 60 | 0,84 | 6 | 4,5 | 75,6 | 11,58 | 12,88 | 0 | 0,51 | 0 | 0,054 | 0,066 | 0 | 3,132 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Суфле из отварной рыбы №278 | 75 | 10,3 | 5,25 | 2,8 | 99 | 35,1 | 9,73 | 119 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 1,53 | 0,74 | 0,14 | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с капустой цветной №260 | 150 | 11,85 | 9,9 | 4,2 | 153 | 68,16 | 14,97 | 67,94 | 0,78 | 0,045 | 0,12 | 0,12 | 1,245 | 20,1 | 0,075 | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин: | 540 | 27,115 | 30,66 | 50,3 | 547,2 | 142,5 | 58,2 | 248,7 | 3,225 | 0,0945 | 0,264 | 0,299 | 3,363 | 28,36 | 1,298 | | | | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | Выход | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 22 день: | 2880 | 95,73 | 94,61 | 347 | 2663 | 1120 | 443,69 | 1610 | 18,28 | 0,32 | 1,7695 | 1,89 | 20,76 | 151,2 | 6,718 | | | | | | | | | | | | |

| День 23 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Омлет №253 | 80 | 8 | 9,7 | 1,6 | 124,8 | 0,38 | 0 | 0,048 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 50,4 | 1,2 | 0 |
| Какао с молоком №434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 510 | 22,01 | 29,14 | 76,2 | 655,7 | 332,3 | 69,89 | 330,9 | 1,43 | 0,1095 | 0,4875 | 0,393 | 56,53 | 27,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - бананы №458 | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 |
| Компот из с/м ягод (смородина) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком №26 | 25 | 3 | 3 | 0,5 | 41,5 | 38,17 | 18,9 | 122,7 | 0,576 | 0,006 | 0,018 | 0,06 | 0,8 | 1,32 | 0 |
| Винегрет с раст. маслом №72 (1) | 60 | 1,56 | 9,8 | 6,8 | 122 | 13,06 | 11 | 26,91 | 0,462 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,288 | 5,25 | 1,11 |
| Суп овощной на к/б №39 | 200 | 3,4 | 0,5 | 8,4 | 61,2 | 33,1 | 34,42 | 305,9 | 0,88 | 0 | 0,16 | 0,14 | 1,74 | 14,34 | 0 |
| Суфле из отварной курицы №07027 | 90 | 12,4 | 8,8 | 3,39 | 149 | 41,9 | 12,8 | 97,4 | 0,79 | 0,006 | 0,02 | 0,13 | 1,54 | 0,18 | 0 |
| Капуста тушеная №170 | 120 | 2,16 | 3,96 | 5,4 | 86,4 | 71,16 | 29 | 56 | 1 | 0,024 | 0,036 | 0,048 | 0,828 | 13,56 | 0,324 |
| Соус молочный №112 | 40 | 1,6 | 1,25 | 2 | 36 | 47,16 | 6,052 | 37,85 | 0,084 | 0,06 | 0,012 | 0,048 | 0,076 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 785 | 27,995 | 28,66 | 75 | 717,6 | 270,5 | 135,17 | 714,5 | 7,867 | 0,096 | 0,372 | 0,498 | 5,997 | 38,98 | 1,467 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное №82 | 100 | 14,3 | 8,97 | 12,3 | 192,8 | 140,7 | 19,73 | 193,9 | 0,66 | 0,09 | 0,05 | 0,25 | 0,4 | 0,25 | 0 |
| Вафли №508 | 20 | 0,76 | 6,28 | 12,3 | 107,8 | 1,6 | 1,2 | 8,4 | 0,1 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 300 | 15,3 | 15,25 | 51,6 | 406,7 | 146,1 | 23,09 | 206 | 1,516 | 0,091 | 0,055 | 0,255 | 0,45 | 1,33 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов №38 | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Тефтели из говядины №317 | 100 | 16,2 | 17,1 | 17 | 298 | 13,73 | 21,7 | 164,9 | 2,56 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 3,96 | 1,2 | 16,2 |
| Рис отварной с овощами №58 | 110 | 2,5 | 4 | 18,7 | 138,3 | 4,73 | 16,764 | 45,49 | 0,46 | 0,022 | 0,022 | 0,22 | 0,506 | 1,5 | 0,11 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин 1: | 525 | 23,525 | 30,99 | 76,5 | 697,6 | 54,56 | 67,884 | 289,8 | 5,271 | 0,0615 | 0,186 | 0,433 | 5,232 | 17,43 | 18,34 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 23 день: | 2760 | 98,51 | 113,41 | 358 | 2915 | 1079 | 438,82 | 1804 | 16,56 | 0,398 | 1,2495 | 1,975 | 70,02 | 148,3 | 28,74 |

| День 24 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель молочная №33 | 200 | 6,6 | 9 | 20,6 | 187 | 106 | 23,26 | 120,8 | 0,46 | 0,26 | 0,04 | 0,14 | 0,32 | 0,9 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 16,03 | 22,8 | 48,3 | 462,4 | 436,9 | 51,67 | 336 | 1,13 | 0,3415 | 0,3355 | 0,453 | 3,418 | 19,55 | 1,083 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Флоды и ягоды свежие - нектарины №458 | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 117 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 2,86 |
| Компот из кураги - №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 3,24 | 0,26 | 49,3 | 213,7 | 89,03 | 62,26 | 114,7 | 2,17 | 0 | 0,122 | 0,244 | 2,36 | 26,72 | 2,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зеленый с огурцом свежим и луком зеленым № 9.94 | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,44 | 47 | 26,26 | 14,17 | 19,98 | 0,312 | 0 | 0,012 | 0,03 | 0,216 | 5,55 | 1,5 |
| Расольник со сметаной на мясном бульоне № 32 | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,2 | 94,74 | 42,6 | 29,04 | 142,9 | 0,88 | 0,008 | 0,1 | 0,08 | 1,18 | 7,3 | 0 |
| Годубцы ленивые с отварным мясом №92 | 235 | 17,2 | 17,2 | 22 | 313 | 94,56 | 49,9 | 191,6 | 2,867 | 0,047 | 0,094 | 0,165 | 3,666 | 54,38 | 0 |
| Компот из свежих ягод (брусника) № 123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 745 | 25,195 | 24,83 | 78,6 | 653,7 | 182,9 | 114,31 | 414,8 | 5,634 | 0,055 | 0,282 | 0,31 | 5,647 | 107,6 | 3,593 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с яблоком №139 | 100 | 6,5 | 10,68 | 37,4 | 289,5 | 39,9 | 13,28 | 66,18 | 1,12 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,81 | 0,84 | 0 |
| Гематоген №505 | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,6 | 71,6 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 320 | 8,9 | 11,08 | 75 | 453,1 | 53,9 | 21,28 | 80,18 | 5,32 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 1,01 | 4,84 | 0 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров свежих с перцем сладким №40(2) | 60 | 0,66 | 6,12 | 2,46 | 67,2 | 9,252 | 9,42 | 12,68 | 0,444 | 0 | 0,036 | 0,03 | 0,318 | 36,18 | 1,626 |
| Шницель рыбный №285 | 80 | 10,7 | 5 | 7,2 | 117 | 34,9 | 17,4 | 194,5 | 0,31 | 0,015 | 0,023 | 0,09 | 1,54 | 0,563 | 0,07 |
| Овощи тушеные в соусе №171 | 130 | 3,38 | 4,29 | 14,4 | 109,2 | 18,9 | 30,108 | 110,7 | 1,534 | 0,013 | 0,104 | 0,091 | 2,288 | 2,665 | 0 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 525 | 18,865 | 24,92 | 62,9 | 513 | 90,71 | 77,548 | 379,6 | 4,153 | 0,0575 | 0,233 | 0,244 | 4,734 | 43,79 | 2,779 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 |
| Итого за 24 день: | 2680 | 78,03 | 90,29 | 322 | 2414 | 1093 | 355,07 | 1515 | 19,71 | 0,564 | 1,2225 | 1,69 | 17,37 | 217,5 | 50,31 |

| День 25 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная вязкая № 221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 |
| Колбаса п/к №16 | 20 | 2,8 | 4,4 | 0 | 50,8 | 5,8 | 5,4 | 45,2 | 0,54 | 0 | 0,038 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 18,41 | 26,04 | 66,8 | 577,7 | 452,4 | 81,39 | 457,6 | 1,69 | 0,2895 | 0,3455 | 0,497 | 4,658 | 17,93 | 1,083 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - яблоки №458 | 260 | 1,04 | 1,04 | 25,5 | 114,4 | 42,85 | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 43,4 | 0 |
| Отвар шиповника с сахаром №129 | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,2 | 68,18 | 8,78 | 2,45 | 2,45 | 0,45 | 0 | 0,011 | 0,036 | 0,18 | 144 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,53 | 1,24 | 39,6 | 182,6 | 51,63 | 2,45 | 2,45 | 0,99 | 0 | 0,011 | 0,088 | 0,18 | 187,4 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом №25 | 60 | 0,6 | 4,3 | 2,13 | 51,2 | 7,85 | 11,22 | 14,6 | 0,504 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,283 | 12,62 | 0 |
| Суп рыбный № 41 | 200 | 12,74 | 0,6 | 9 | 105,4 | 48,6 | 32,3 | 178 | 0,68 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 1,72 | 5,9 | 0 |
| Печень по-строгановски №102 | 90 | 13 | 5,2 | 3,2 | 109,4 | 25,29 | 18,045 | 184,6 | 4,167 | 5,8 | 0,09 | 0,9 | 4,428 | 0,468 | 0 |
| Макароны отварные с маслом №246 | 110 | 3,85 | 2,75 | 18 | 122 | 4,345 | 5,632 | 25,67 | 0,55 | 0,022 | 0,044 | 0,011 | 0,363 | 0 | 0,055 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 710 | 34,065 | 14,2 | 80,8 | 609,5 | 112,1 | 90,197 | 470,6 | 9,976 | 5,842 | 0,34 | 1,083 | 7,519 | 23,32 | 0,088 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка тыквенно-яблочная №204 | 100 | 2,1 | 3,2 | 14 | 101 | 28,38 | 14,45 | 27,72 | 1,39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,46 | 6,58 | 0,13 |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 |
| Итого за полдник: | 400 | 10,6 | 7,7 | 40,5 | 282 | 142,4 | 22,45 | 41,72 | 4,19 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,66 | 10,58 | 0,13 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и сладким перцем №23 | 60 | 0,5 | 4,2 | 1,7 | 46,6 | 11,85 | 7,656 | 21,74 | 0,336 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,168 | 18,65 | 0 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные №340 | 50 | 5,2 | 10 | 0,4 | 113 | 12,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,015 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| Картофель в молоке №361 (3) | 215 | 9,7 | 6 | 25,8 | 195,7 | 20,22 | 30,32 | 0 | 1,17 | 0 | 0,11 | 0,087 | 0 | 10,5 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 580 | 19,505 | 25,71 | 66,4 | 564,3 | 68,77 | 57,496 | 81,38 | 4,231 | 0,0295 | 0,219 | 0,195 | 0,736 | 35,47 | 1,083 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 |
| Итого за 25 день: | 2780 | 89,91 | 81,29 | 302 | 2328 | 1067 | 281,98 | 1244 | 21,28 | 6,211 | 1,0355 | 2,262 | 13,95 | 276,2 | 2,383 |

| День 26 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная №221 | 200 | 11,02 | 11,72 | 41,3 | 315,6 | 200,9 | 121,18 | 291 | 3,5 | 0,06 | 0,38 | 0,28 | 4,96 | 16 | 0 |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Итого за завтрак: | 450 | 20,45 | 25,52 | 69 | 591 | 531,8 | 149,59 | 506,2 | 4,17 | 0,1415 | 0,6755 | 0,593 | 8,058 | 34,65 | 1,083 |
| Завтрак 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие - груши №458 | 260 | 1,04 | 0,78 | 26,8 | 119,6 | 49,4 | 31,2 | 41,6 | 0,005 | 0 | 0,052 | 0,078 | 0,26 | 13 | 0,6 |
| Компот из изюма №122 | 180 | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,7 | 37,03 | 20,66 | 26,28 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,036 | 0,54 | 0,72 | 0 |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 1,94 | 0,78 | 51,4 | 216,3 | 86,43 | 51,86 | 67,88 | 0,615 | 0 | 0,07 | 0,114 | 0,8 | 13,72 | 0,6 |
| Обед | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью №11 | 60 | 0,99 | 4,25 | 2,9 | 54,5 | 27,94 | 11,328 | 20,16 | 0,354 | 0 | 0,018 | 0,024 | 0,432 | 15,46 | 0 |
| С 1 марта до нового урожая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов свежих с зеленым луком и р/м № 9.93 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на курином бульоне № 34 | 200 | 3,5 | 0,5 | 14,5 | 85,6 | 23,58 | 22,58 | 276 | 0,56 | 0 | 0,08 | 0,08 | 1,26 | 2,96 | 0 |
| Рагу овощное с отварным мясом №301 | 200 | 1,4 | 16,6 | 21 | 296 | 34,6 | 41,35 | 0 | 2,54 | 0 | 0,09 | 0,13 | 0 | 10,52 | 0 |
| Компот из яблок №124 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,9 | 69,38 | 14,22 | 4,14 | 2,14 | 0,48 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за обед: | 710 | 17,525 | 30,46 | 81,8 | 635 | 112,3 | 94,398 | 352,1 | 5,209 | 0 | 0,264 | 0,266 | 2,277 | 32,46 | 1,113 |
| Полдник | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с изюмом №80 | 100 | 14,16 | 9,76 | 11,8 | 193,5 | 164 | 24,13 | 205,7 | 0,61 | 0,11 | 0,06 | 0,26 | 0,42 | 0,56 | 0 |
| Соус молочный сладкий №113 | 40 | 1,65 | 1,4 | 3,2 | 47 | 51,79 | 6,532 | 40,98 | 0,092 | 0,068 | 0,012 | 0,052 | 0,076 | 0,132 | 0 |
| Кисель из яблочного сока №11.112 | 180 | 0,24 | 0 | 27 | 106,1 | 3,78 | 2,16 | 3,78 | 0,756 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,05 | 1,08 | 0 |
| Итого за полдник: | 320 | 16,05 | 11,16 | 42 | 346,6 | 219,6 | 32,822 | 250,4 | 1,458 | 0,178 | 0,077 | 0,317 | 0,546 | 1,772 | 0 |
| Ужин 1 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с петрушкой №9.86 | 60 | 0,66 | 4,4 | 2 | 52 | 10,24 | 10,128 | 13,44 | 0,462 | 0 | 0,03 | 0,024 | 0,246 | 11,75 | 1,9 |
| Биточки рыбные №279 | 75 | 8,4 | 3,45 | 10,5 | 107,3 | 41,82 | 17,88 | 191,3 | 0,48 | 0,023 | 0,068 | 0,135 | 2,31 | 0,54 | 0,06 |
| Картофель отварной с укропом №160 | 190 | 4,18 | 6,27 | 32,3 | 203,3 | 70 | 34 | 0 | 1,13 | 0 | 0,14 | 0,15 | 0 | 11,2 | 0 |
| Соус сметанный №115а | 40 | 0,66 | 1,9 | 1,2 | 31 | 13,09 | 1,96 | 10,3 | 0,06 | 0,012 | 0,008 | 0,012 | 0,044 | 0,028 | 0 |
| Чай сладкий с лимоном №133 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 15,06 | 5,6 | 7,04 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 4,06 | 0 |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | 620 | 18,025 | 25,53 | 84,8 | 613,1 | 162,8 | 84,588 | 276,8 | 3,997 | 0,0645 | 0,316 | 0,354 | 3,188 | 27,9 | 3,043 |
| Ужин 2 | Выход | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №439 | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 26 день: | 2740 | 79,59 | 101,45 | 337 | 2530 | 1361 | 441,26 | 1637 | 15,65 | 0,424 | 1,4425 | 1,903 | 15,07 | 111,1 | 5,838 |

| День 27 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевы | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 | |
| Сыр №13 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,4 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,032 | 0,008 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 0 | |
| Какао с молоком №434 | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | 127,3 | 21,9 | 100,5 | 0,48 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 10 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Итого за завтрак: | 450 | 18,61 | 25,24 | 74,6 | 603,3 | 531,9 | 79,89 | 438,9 | 1,65 | 0,1415 | 0,4555 | 0,453 | 6,158 | 27,05 | 1,083 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - бананы №458 | Выход | 260 | 3,9 | 1,3 | 54,6 | 247 | 20,8 | 109,2 | 72,8 | 0,003 | 0 | 0,104 | 0,13 | 1,56 | 26 | 6 |
| Компот из с/м ягод (вишня) №123 | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 62,5 | 6,8 | 5,58 | 5,94 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,007 | 0,05 | 36 | 1,85 | |
| Итого за завтрак 2: | 440 | 4,08 | 1,372 | 70,3 | 309,5 | 27,6 | 114,78 | 78,74 | 0,273 | 0 | 0,109 | 0,137 | 1,61 | 62 | 7,85 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов № 38 | Выход | 60 | 0,72 | 4,38 | 2,28 | 52,26 | 11,9 | 9,9 | 19,77 | 0,426 | 0 | 0,024 | 0,024 | 0,198 | 8,4 | 0,95 |
| Суп рыбный № 41 | 200 | 12,74 | 0,6 | 9 | 105,4 | 48,6 | 32,3 | 178 | 0,68 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 1,72 | 5,9 | 0 | |
| Язык отварной №290 | 50 | 13,6 | 10,25 | 0,45 | 148,5 | 10,15 | 13,78 | 137,5 | 2,64 | 0 | 0,04 | 0,15 | 2,63 | 0 | 0,36 | |
| Картофельное пюре № 362 | 225 | 8,55 | 10 | 20,7 | 209,3 | 20,03 | 42,953 | 110,5 | 1,71 | 0,045 | 0,2925 | 0,135 | 3,128 | 40,73 | 0,3 | |
| Компот из свежих ягод (смородина) № 123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за обед: | 785 | 39,685 | 26,66 | 75,3 | 714,4 | 110,2 | 120,13 | 506 | 7,031 | 0,065 | 0,5125 | 0,445 | 8,261 | 95,35 | 3,703 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом №136 | Выход | 100 | 10,48 | 10,95 | 33,1 | 287,3 | 67,84 | 15,85 | 111,9 | 0,91 | 0,09 | 0,08 | 0,16 | 0,82 | 0,05 | 0 |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Творожок №463 | 100 | 8,5 | 4,5 | 3,5 | 89 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | |
| Итого за полдник: | 415 | 19,55 | 20,15 | 68,8 | 549,2 | 207,9 | 32,75 | 155,6 | 3,91 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 1,02 | 4,05 | 0 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | Выход | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 |
| Котлета куриная №347 | 80 | 12,15 | 12,8 | 12,8 | 223,5 | 104,3 | 15,38 | 113,3 | 0,74 | 0,06 | 0,0975 | 0,105 | 2,33 | 5,22 | 0,135 | |
| Омлет №253 | 80 | 8 | 9,7 | 1,6 | 124,8 | 0,38 | 0 | 0,048 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 50,4 | 1,2 | 0 | |
| Рагу овощное с зел.горошком конс. №374 (1м) | 130 | 2,21 | 4,4 | 9,4 | 85,8 | 27,85 | 25 | 58,6 | 0,923 | 0 | 0,065 | 0,065 | 0,806 | 8,138 | 0 | |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за ужин 1: | 605 | 26,965 | 32,53 | 63,9 | 651,5 | 170,6 | 68,3 | 246 | 3,848 | 0,0895 | 0,2845 | 0,221 | 54,16 | 23,88 | 1,218 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | Выход | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 |
| Простокваша №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 240 | 28 | 190 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0,34 | 0,2 | 15 | 40 | |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,3 | 256 | 330 | 34,3 | 214 | 4,6 | 0,07 | 0,24 | 0,43 | 2,3 | 21 | 40 | |
| Итого за 27 день: | 2925 | 117,24 | 117,75 | 381 | 3084 | 1378 | 450,15 | 1639 | 21,31 | 0,456 | 1,7015 | 1,865 | 73,51 | 233,3 | 53,85 | |

| День 28 (воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | от 3 до 7 лет | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| | | Масса порции | белки | жиры | | углевод | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба №221 | 200 | 7,98 | 10,64 | 45,7 | 311,9 | 199,2 | 44,72 | 213,2 | 0,64 | 0,06 | 0,24 | 0,22 | 3,78 | 16,4 | 0 | |
| Ветчина №17 | 20 | 3,4 | 5,3 | 0 | 62 | 4,4 | 7 | 53,6 | 0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком №433 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,5 | 15,14 | 90 | 0,14 | 0,02 | 0,26 | 0,24 | 2,84 | 18 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Итого за завтрак: | 450 | 16,21 | 23,94 | 73,4 | 576,9 | 334,5 | 70,13 | 374 | 1,61 | 0,1095 | 0,5275 | 0,473 | 6,848 | 34,73 | 1,083 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие - персики № 458 | Выход | 260 | 2,34 | 0,26 | 24,7 | 111,8 | 52 | 41,6 | 88,4 | 1,56 | 0 | 0,104 | 0,208 | 1,82 | 26 | 1,65 |
| Компот из свежих ягод (клюква) №123 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,008 | 0,06 | 40 | 2,06 | |
| Итого за завтрак 2: | 460 | 2,54 | 0,34 | 42,1 | 181,2 | 59,52 | 47,8 | 95 | 1,86 | 0 | 0,11 | 0,216 | 1,88 | 66 | 3,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий №70 | Выход | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 8,4 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,06 | 3 | 0 |
| Борщ со сметаной на м/б № 28 | 200 | 3 | 1,7 | 5,4 | 65 | 59,14 | 24,78 | 127,2 | 0,88 | 0,02 | 0,06 | 6,7 | 0,88 | 9,98 | 0 | |
| Говядина, тушенная с черносливом №296 | 85 | 16,6 | 5 | 10,1 | 153 | 26,5 | 31,731 | 158,1 | 2,108 | 0,017 | 0,0765 | 0,16 | 3,27 | 0,918 | 0,085 | |
| Картофель отварной №360 | 190 | 7,6 | 10,64 | 22,2 | 214,7 | 17,8 | 36,37 | 98,7 | 1,444 | 0,038 | 0,19 | 0,114 | 1,938 | 26,05 | 0,285 | |
| Сок фруктовый или овощной №130 | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 0 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за обед: | 785 | 31,575 | 18,81 | 87,8 | 662,6 | 143,2 | 124,28 | 466,2 | 8,867 | 0,075 | 0,4285 | 7,034 | 6,873 | 44,27 | 0,403 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом №501 | 100 | 8,4 | 5,5 | 49,5 | 281 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 | |
| Зефир №507 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 64,8 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Конфеты №504 | 15 | 0,57 | 4,7 | 9,2 | 80,85 | 26,1 | 8,9 | 29,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко №127 | 200 | 5,6 | 6,2 | 8,2 | 112 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,2 | 1,2 | 0 | |
| Итого за полдник: | 335 | 14,67 | 16,4 | 82,9 | 538,7 | 289,7 | 50,08 | 270,8 | 1,62 | 0,22 | 0,17 | 0,29 | 1,63 | 1,81 | 0,95 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с р/м №52 | Выход | 60 | 0,72 | 4 | 5,7 | 62,4 | 14,8 | 20,75 | 30,11 | 0,39 | 0 | 0,03 | 0,036 | 0,546 | 1,9 | 0,936 |
| С 1 марта до нового урожая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зеленый с огурцом с раст. маслом №9.94 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины №317 | 100 | 16,2 | 17,1 | 17 | 298 | 13,73 | 21,7 | 164,9 | 2,56 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 3,96 | 1,2 | 16,2 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №353 | 110 | 6,3 | 4 | 30,4 | 182,6 | 13,6 | 97,75 | 145,6 | 3,26 | 0,022 | 0,154 | 0,077 | 1,177 | 0 | 0,055 | |
| Чай с сахаром №132 | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 42 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0 | 0 | 0,006 | 0,04 | 6 | 0 | |
| Масло сливочное №15.10 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,5 | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,0295 | 0 | 0,005 | 0,003 | 0 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный №480 | 25 | 2 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,3 | 0 | 0,0275 | 0,008 | 0,225 | 0,325 | 0,033 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481 | 25 | 1,875 | 0,65 | 12,7 | 64 | 7,25 | 11,75 | 37,5 | 0,975 | 0 | 0,0425 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за ужин: | 525 | 27,325 | 30,61 | 91,6 | 752 | 66,33 | 159,72 | 400,2 | 8,035 | 0,0615 | 0,324 | 0,302 | 6,251 | 9,425 | 18,27 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье №509 | 30 | 2,55 | 5,4 | 20,1 | 138 | 90 | 6,3 | 24 | 3,3 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 2,1 | 6 | 0 | |
| Кефир №439 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 1,5 | 0 | |
| Итого за ужин 2: | 230 | 8,35 | 11,8 | 28,1 | 250 | 330 | 34,3 | 214 | 3,5 | 0,07 | 0,15 | 0,43 | 2,3 | 7,5 | 0 | |
| Итого за 28 день: | 2785 | 100,67 | 101,9 | 406 | 2961 | 1223 | 486,31 | 1820 | 25,49 | 0,536 | 1,71 | 8,744 | 25,78 | 163,7 | 24,42 | |