

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | | | Номер рецептуры |
|--|-------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | Калори-ность | витамин С (мг) | витамин В1 (мг) | витамин В2 (мг) | витамин А (р.э.) | витамин D (мкг) | кальций (мг) | фосфор (мг) | магний (мг) | железо (мг) | калий (мг) | йод (мг) | селен (мг) | фтор (мг) | | |
| Неделя 1 понедельник | Яйцо вареное | 60 | 7,54 | 5,71 | 0,43 | 85,8 | 0 | 0,02 | 0,17 | 96 | 1,8 | 33,6 | 103,8 | 7,2 | 1,05 | 22,8 | 0 | 0,002 | 0,006 | 46 | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 1,8 | 30,06 | 155,4 | 0 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 13,2 | 51 | 19,8 | 1,2 | 78,6 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | - | |
| | Кукуруза консервированная | 10 | 0 | 0,14 | 1,13 | 6,4 | 0,07 | 0,002 | 0,002 | 0 | 0 | 0,2 | 4,1 | 1,1 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 0,006 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за завтрак 400 гр. | Сыр | 15 | 0,27 | 1,97 | 0,23 | 39,6 | 0,03 | 0,01 | 0,05 | 33,3 | 0,9 | 78 | 19 | 3,75 | 0,09 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | Кофейный напиток | 250 | 5,88 | 5,01 | 20,17 | 147,03 | 2,6 | 0,08 | 0,3 | 44 | 0,06 | 240,21 | 180 | 28 | 0,22 | 92,21 | 0,02 | 0,004 | 0,4 | 6,29 | |
| | | 400 | 18,35 | 18,26 | 52,09 | 467,28 | 2,7 | 0,212 | 0,558 | 195,8 | 2,83 | 366,41 | 359,4 | 59,88 | 2,59 | 198,21 | 0,022 | 0,008 | 0,416 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак 167 гр. | Сок | 167 | 0 | 0,12 | 16,7 | 35,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,35 | 1,17 | 3,34 | 0,07 | 1,37 | 0 | 0 | 0,82 | - | |
| Обед | Огурец соленый | 50 | 0,1 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 0,5 | 0,01 | 0 | 2,5 | 0 | 6,5 | 4,1 | 4 | 0,3 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за обед 660 гр. | Суп гороховый с гречками | 200 | 5,63 | 8,37 | 30,98 | 205,38 | 13,9 | 0,3 | 0,1 | 115,7 | 0,04 | 34,72 | 79,3 | 43,22 | 2,496 | 134 | 0,005 | 0 | 0,039 | 2,21 | |
| | Шницель мясной с овощным рагу | 70/130 | 19,44 | 19,24 | 22,05 | 373,85 | 36,31 | 0,254 | 0,353 | 169,64 | 0,443 | 83,84 | 225,48 | 58,78 | 4,046 | 292,7 | 0,013 | 0,003 | 0,111 | 3,12 | |
| | Кисель | 180 | 0,02 | 0 | 9,44 | 37,83 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,56 | 0,75 | 0,3 | 0,07 | 4,71 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,23 | 0,36 | 10,2 | 52,2 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0,3 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 13,5 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | - | |
| | | 660 | 26,42 | 28,02 | 73,52 | 675,76 | 52,41 | 0,614 | 0,473 | 288,14 | 0,483 | 137,12 | 357,03 | 120,4 | 8,082 | 446,41 | 0,02 | 0,005 | 0,16 | | |
| Полдник | Плов с изюмом | 105 | 1,29 | 3,96 | 35,74 | 156,79 | 0,23 | 0,03 | 0,026 | 22,5 | 0,07 | 9,98 | 34,3 | 18,63 | 0,51 | 28,08 | 0 | 0,005 | 0,04 | 4,8 | |
| Итого за полдник 250 гр | Кефир | 80 | 0,02 | 1 | 3,2 | 42,4 | 0,16 | 0,03 | 0,1 | 17,6 | 0 | 96 | 13 | 6,4 | 0,08 | 9,8 | 0,009 | 0 | 0,02 | - | |
| | Яблоко | 50 | 0 | 0,3 | 6,35 | 35,25 | 2,3 | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 0 | 12 | 4,25 | 3,75 | 1,65 | 3,2 | 0,002 | 0 | 0,06 | - | |
| | Вафли | 15 | 0,01 | 1,59 | 7,38 | 51,3 | 0 | 0,008 | 0 | 1,05 | 0 | 1,2 | 2,3 | 0,9 | 0,09 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | | | 250 | 1,32 | 6,85 | 52,67 | 285,74 | 2,69 | 0,088 | 0,146 | 44,9 | 0,07 | 119,18 | 53,85 | 29,68 | 2,33 | 43,28 | 0,011 | 0,005 | 0,12 | |
| Ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | Творожная запеканка | 155 | 11,49 | 9,95 | 17,7 | 161,73 | 0,38 | 0,064 | 0,302 | 81,2 | 0,593 | 112,05 | 108,14 | 18,33 | 0,86 | 56,05 | 0,006 | 0,022 | 0,025 | 4,58 | |
| Итого за ужин 450 гр | Апельсин | 45 | 0 | 0,09 | 6,65 | 18,37 | 11,1 | 0,02 | 0,01 | 3,6 | 0 | 15,3 | 6,35 | 5,85 | 0,135 | 3,36 | 0,03 | 0 | 0,07 | - | |
| | Компот из сухофруктов | 250 | 0,24 | 0,01 | 11,48 | 47,78 | 0,22 | 0,002 | 0,004 | 0,33 | 0 | 12,36 | 8,47 | 3,3 | 0,68 | 13,95 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | |
| | | 450 | 11,73 | 10,05 | 35,83 | 227,88 | 11,7 | 0,086 | 0,316 | 85,13 | 0,593 | 139,71 | 122,96 | 27,48 | 1,675 | 73,36 | 0,036 | 0,022 | 0,095 | | |
| 2 ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | Йогурт | 110 | 0,5 | 1,75 | 10,49 | 74,5 | 0 | 0,04 | 0,26 | 24 | 2,99 | 110 | 16,9 | 9,2 | 0,44 | 15,3 | 0 | 0,001 | 0 | - | |
| Итого за 2 ужин 150гр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,04 | 103,6 | 0 | 0,07 | 0,2 | 0 | 0 | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,8 | 52,4 | 0,002 | 0,001 | 0,007 | - | |
| | | | 150 | 3,58 | 2,95 | 30,53 | 178,1 | 0 | 0,11 | 0,46 | 24 | 2,99 | 118,8 | 50,9 | 22,4 | 1,24 | 67,7 | 0,002 | 0,002 | 0,007 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 61,41 | 66,25 | 261,34 | 1869,89 | 69,5 | 1,11 | 1,953 | 637,97 | 12,466 | 894,57 | 945,31 | 263,18 | 15,987 | 830,33 | 0,091 | 0,042 | 1,618 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | | Номер рецептуры | |
|--|--|-------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | Калори-йность | витамин С (мг) | витамин В1 (мг) | витамин В2 (мг) | витамин А (р.э.) | витамин D (мкг) | кальций (мг) | фосфор (мг) | магний (мг) | железо (мг) | калий (мг) | йод (мг) | селен (мг) | фтор (мг) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 вторник | Макароны отварные с маслом, сахаром | 165 | 2,82 | 2,58 | 22,13 | 123,03 | 0 | 0,06 | 0,024 | 13,5 | 0,04 | 7,12 | 29,9 | 11,27 | 0,626 | 12,05 | 0 | 0 | 0,001 | 4,18 | |
| | Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 4,14 | 13,05 | 107,55 | 1,95 | 0,06 | 0,23 | 33 | 0,04 | 183,45 | 157 | 35,28 | 0,63 | 84,35 | 0,02 | 0,004 | 0,03 | 6,3 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 | 39,3 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - |
| | | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 0,006 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - |
| Итого за завтрак 400 гр. | | 400 | 10,02 | 11,25 | 50,28 | 341,33 | 1,95 | 0,17 | 0,28 | 69 | 0,15 | 198,37 | 213,9 | 56,48 | 1,866 | 137,2 | 0,021 | 0,005 | 0,036 | | |
| Итого за 2 завтрак 167 гр. | Сок | 167 | 0 | 0,12 | 16,7 | 35,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,35 | 1,17 | 3,34 | 0,07 | 1,37 | 0 | 0 | 0,82 | - | |
| Обед | Салат "Солнышко" | 50 | 0,55 | 2,04 | 4,95 | 40,96 | 0,21 | 0,04 | 0,04 | 408 | 0 | 12,17 | 19,4 | 16,28 | 0,306 | 64,6 | 0,005 | 0 | 0,05 | 1,7 | |
| | Итого за обед 670 гр. | Щи с курицей со сметаной | 200 | 7,3 | 10,19 | 16,24 | 190,77 | 32,6 | 0,16 | 0,13 | 153 | 0,028 | 51,12 | 106 | 36,5 | 1,564 | 167 | 0,007 | 0,002 | 0,066 | 2,4 |
| | | Рыба, запеченная с картофелем | 70/130 | 13,58 | 9,68 | 107,46 | 275,69 | 22,6 | 0,26 | 0,222 | 47 | 0,551 | 92,12 | 225 | 58,57 | 4,43 | 102 | 0,106 | 0,01 | 0,735 | 4,46 |
| | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,01 | 11,48 | 47,78 | 0,22 | 0,002 | 0,004 | 0,33 | 0 | 12,36 | 8,47 | 3,3 | 0,68 | 13,95 | 0 | 0 | 0 | 6,12 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 1,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 | 0 | 0,06 | 0,027 | 0,4 | 0 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 13,5 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | |
| | | 670 | 21,67 | 21,92 | 140,13 | 555,2 | 55,63 | 0,462 | 0,396 | 608,33 | 0,579 | 167,77 | 358,87 | 114,65 | 6,98 | 347,55 | 0,118 | 0,012 | 0,851 | | |
| Полдник | Запеканка пшеничная со сгущенным молоком | 150 | 6,94 | 7,59 | 40,14 | 261,81 | 1,11 | 0,16 | 0,304 | 60,9 | 0,462 | 161,38 | 144,8 | 33,22 | 1,376 | 68,76 | 0,011 | 0,004 | 0,019 | 4,61 | |
| | Итого за полдник 305 гр | Варенец | 80 | 1,32 | 2 | 2,28 | 42,4 | 0,64 | 0,02 | 0,1 | 17,6 | 0,024 | 104,4 | 31,8 | 8,8 | 0,08 | 15,2 | 0,04 | 0,001 | 0,02 | - |
| | | Банан | 75 | 0,21 | 0,24 | 13,18 | 66,75 | 1,52 | 0,02 | 0,05 | 2,25 | 0 | 12,75 | 16,5 | 6,25 | 0,19 | 18,5 | 0 | 0,001 | 0,002 | - |
| | | 305 | 8,47 | 9,83 | 55,6 | 370,96 | 3,27 | 0,2 | 0,454 | 80,75 | 0,486 | 278,53 | 193,1 | 48,27 | 1,646 | 102,46 | 0,051 | 0,006 | 0,041 | | |
| Ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | Салат из свежей капусты | 30 | 0,39 | 2,03 | 4,07 | 36,46 | 0,15 | 0,03 | 0,03 | 1,3 | 0 | 8,7 | 16,5 | 11,4 | 0,216 | 60,6 | 0,003 | 0 | 0,03 | 1,11 | |
| | Итого за ужин 450 гр | Тефтели с гречкой | 200 | 18,51 | 18,44 | 20,25 | 401,64 | 1,53 | 0,26 | 0,323 | 84,1 | 0,57 | 39,15 | 180,5 | 53,43 | 4,01 | 206 | 0,007 | 0 | 0,083 | 3,11 |
| | | Чай | 220 | 0,1 | 0,02 | 3,01 | 12,67 | 0 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 2,56 | 4,12 | 2,2 | 0,01 | 8,59 | 0 | 0 | 0 | 6,31 |
| | | 450 | 19 | 20,49 | 27,33 | 450,77 | 1,68 | 0,29 | 0,353 | 85,65 | 0,57 | 50,41 | 201,12 | 67,03 | 4,236 | 275,19 | 0,01 | 0 | 0,113 | | |
| 2 ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | Бифидок | 110 | 0,9 | 0,18 | 2,08 | 31,4 | 0,22 | 0,02 | 0,1 | 13,5 | 0,012 | 81,2 | 20,2 | 6,4 | 0,05 | 12,1 | 0,03 | 0,002 | 0,02 | - | |
| | Итого за 2 ужин 150гр. | Груша | 40 | 0,1 | 0,12 | 2,12 | 18,8 | 2 | 0,008 | 0,012 | 0,8 | 0 | 17,6 | 2,4 | 2,8 | 0,32 | 22 | 0 | 0 | 0,004 | - |
| | | | 150 | 1 | 0,3 | 4,2 | 50,2 | 2,22 | 0,028 | 0,112 | 14,3 | 0,012 | 98,8 | 22,6 | 9,2 | 0,37 | 34,1 | 0,03 | 0,002 | 0,024 | |
| Итого за день | Итого за день | | 60,16 | 63,91 | 294,24 | 1803,59 | 64,75 | 1,15 | 1,59 | 858,03 | 7,297 | 802,23 | 990,76 | 298,97 | 15,168 | 897,87 | 0,23 | 0,025 | 1,89 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | | Номер рецептуры |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | Калори-ность | витамин С (мг) | витамин В1 (мг) | витамин В2 (мг) | витамин А (р.э.) | витамин D (мкг) | кальций (мг) | фосфор (мг) | магний (мг) | железо (мг) | калий (мг) | йод (мг) | селен (мг) | фтор (мг) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 среда | Каша ячневая | 200 | 5,44 | 7,07 | 45,29 | 238,86 | 2,34 | 0,08 | 0,28 | 53,1 | 0,09 | 240,9 | 185,8 | 40,22 | 0,346 | 115,4 | 0,02 | 0,004 | 0,07 | 4,6 | |
| Завтрак | Чай | 200 | 0,2 | 0,04 | 7,03 | 29,3 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5,15 | 8,24 | 4,4 | 0,02 | 17,21 | 0 | 0 | 0 | 6,31 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 | 39,3 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 0,006 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за завтрак 435 гр. | | 435 | 7,99 | 11,64 | 67,42 | 378,91 | 2,34 | 0,13 | 0,306 | 76,1 | 0,16 | 253,85 | 221,04 | 54,55 | 0,976 | 173,41 | 0,021 | 0,005 | 0,075 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак 100 гр. | Яблоко | 100 | 0 | 0,6 | 12,7 | 70,5 | 1,9 | 0,04 | 0,04 | 7,5 | 0 | 24 | 8,5 | 7,5 | 3 | 4,2 | 0,004 | 0 | 0,12 | - | |
| Обед | Салат свекольный | 50 | 0,75 | 2,05 | 4,4 | 38,98 | 1,5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 18,5 | 11,5 | 11 | 0,4 | 84 | 0 | 0 | 1,5 | 1,14 | |
| Итого за обед 670 гр. | Суп с галушками со сметаной | 200 | 4,81 | 5,46 | 23,85 | 161,77 | 16 | 0,14 | 0,122 | 125 | 0,2 | 30,1 | 91,82 | 25,9 | 1,14 | 122,6 | 0,006 | 0,004 | 0,039 | 2,19 | |
| | Кнеди с тушеной капустой | 70/130 | 18,67 | 18,55 | 13,84 | 337,43 | 46 | 0,2 | 0,3 | 179 | 0,343 | 110 | 195 | 54,8 | 3,79 | 288 | 0,01 | 0,012 | 0,089 | 3,7 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,01 | 13,48 | 55,76 | 0,22 | 0 | 0 | 0,33 | 0 | 12,42 | 8,47 | 3,3 | 0,68 | 14,01 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 | 0 | 0,06 | 0,027 | 0,4 | 0 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 13,5 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | - | |
| | | | 670 | 26,11 | 26,55 | 69,17 | 663,54 | 63,72 | 0,4 | 0,449 | 305,73 | 0,543 | 185,02 | 369,99 | 113,8 | 7,57 | 522,11 | 0,018 | 0,018 | 1,638 | |
| Полдник | Вареники ленивые с маслом сахаром | 170 | 16,5 | 7,61 | 33,68 | 177,39 | 0,6 | 0,1 | 0,5 | 77 | 0,39 | 211 | 138 | 34,2 | 1,4 | 87,3 | 0,01 | 0,062 | 0,057 | 4,66 | |
| Итого за полдник 260 гр | Кефир | 90 | 0,02 | 1,12 | 3,6 | 47,7 | 0,18 | 0,03 | 0,1 | 19,8 | 0 | 108 | 14,62 | 7,2 | 0,05 | 11,02 | 0,01 | 0 | 0,02 | - | |
| | | 260 | 16,52 | 8,73 | 37,28 | 225,09 | 0,78 | 0,13 | 0,6 | 96,8 | 0,39 | 319 | 152,62 | 41,4 | 1,45 | 98,32 | 0,02 | 0,062 | 0,077 | - | |
| Ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | Бигочки печеночные с картофелем | 200 | 7,15 | 11,15 | 23,78 | 223,28 | 15,1 | 0,2 | 0,21 | 75 | 2,469 | 38,9 | 146,5 | 30,9 | 2,49 | 109,5 | 0,01 | 0,008 | 0,025 | 3,1 | |
| Итого за ужин 450 гр | Хлеб ржаной | 20 | 0,82 | 0,24 | 6,8 | 34,8 | 0 | 0,03 | 0,013 | 0,2 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | 6,75 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Кисель | 230 | 0,01 | 0 | 5,8 | 23,25 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,25 | 0,1 | 0,03 | 1,65 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | |
| | | | 450 | 7,98 | 11,39 | 36,38 | 281,33 | 15,7 | 0,23 | 0,223 | 75,2 | 2,469 | 46,5 | 178,35 | 40,4 | 3,3 | 117,9 | 0,011 | 0,009 | 0,03 | |
| 2 ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | Ряженка | 110 | 0,3 | 0,18 | 7,08 | 48,4 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 13,5 | 0,012 | 81,2 | 8,2 | 6,4 | 0,04 | 3,1 | 0,03 | 0,002 | 0,02 | - | |
| Итого за 2 ужин 150гр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,04 | 103,6 | 0 | 0,07 | 0,2 | 0 | 0 | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,8 | 52,4 | 0,002 | 0,001 | 0,007 | - | |
| | | 150 | 3,38 | 1,38 | 27,12 | 152 | 0,02 | 0,09 | 0,3 | 13,5 | 0,012 | 90 | 42,2 | 19,6 | 0,84 | 55,5 | 0,032 | 0,003 | 0,027 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 61,98 | 60,29 | 250,14 | 1771,37 | 84,46 | 1,02 | 1,918 | 574,83 | 3,574 | 918,37 | 972,7 | 277,25 | 17,136 | 971,44 | 0,1 | 0,097 | 1,967 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | | | Номер рецептуры |
|---------------------------------|-------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | Калори-йность | витамин С (мг) | витамин В1 (мг) | витамин В2 (мг) | витамин А (р.э.) | витамин D (мкг) | кальций (мг) | фосфор (мг) | магний (мг) | железо (мг) | калий (мг) | йод (мг) | селен (мг) | фтор (мг) | | |
| Неделя 1 четверг | Яичная запеканка | 200 | 11,89 | 12,65 | 10,23 | 204,75 | 1,7 | 0,08 | 0,469 | 147 | 1,3 | 191,7 | 240,6 | 26,23 | 1,25 | 150,2 | 0,01 | 0,023 | 0,047 | 4,1 | |
| Завтрак | Кофейный напиток | 250 | 5,88 | 5,01 | 20,17 | 147,03 | 2,6 | 0,08 | 0,3 | 44 | 0,06 | 240,21 | 180 | 28 | 0,22 | 92,21 | 0,02 | 0,004 | 0,4 | 6,29 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 | 39,3 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 0,006 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за завтрак 485 гр. | | 485 | 20,12 | 22,19 | 45,5 | 462,53 | 4,3 | 0,21 | 0,795 | 213,5 | 1,43 | 439,71 | 447,6 | 64,16 | 2,08 | 283,21 | 0,031 | 0,028 | 0,452 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак 166 гр. | Сок | 166 | 0 | 0,12 | 16,5 | 34,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,46 | 8,3 | 1,16 | 3,32 | 0,07 | 1,36 | 0 | 0 | 0,8 | - | |
| Обед | Икра кабачковая | 50 | 0,8 | 0,15 | 3,7 | 45,4 | 7,5 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,16 | 1,15 | 0,62 | 10,3 | 0,5 | 13 | 0,001 | 0 | 0,003 | - | |
| Итого за обед 670 гр. | Суп овощной со сметаной | 200 | 2,67 | 6,49 | 12,81 | 126,3 | 28 | 0,1 | 0,076 | 132 | 0 | 48,32 | 68,76 | 27,22 | 1,016 | 121,8 | 0,005 | 0 | 0,026 | 2,17 | |
| | Бефстроганов с рожками | 70/130 | 17,86 | 16,04 | 29,2 | 363,21 | 3,7 | 0,14 | 0,177 | 44,3 | 0 | 24,29 | 142,96 | 40 | 3,336 | 174,5 | 0,007 | 0,002 | 0,075 | 3,3 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,01 | 13,48 | 55,76 | 0,22 | 0 | 0 | 0,33 | 0 | 12,42 | 8,47 | 3,3 | 0,68 | 14,01 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 | 0 | 0,06 | 0,027 | 0,4 | 0 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 13,5 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | - | |
| | | 670 | 23,21 | 23,17 | 72,79 | 660,27 | 39,42 | 0,32 | 0,28 | 177,23 | 0,16 | 100,18 | 284,01 | 99,62 | 7,092 | 336,81 | 0,015 | 0,004 | 0,114 | | |
| Полдник | Гренка с сыром | 110 | 5,19 | 7,41 | 24,64 | 200,3 | 0,7 | 0,08 | 0,16 | 49,2 | 0,8 | 124,4 | 104,32 | 20,6 | 0,9 | 77,91 | 0,006 | 0,005 | 0,016 | 1,41 | |
| Итого за полдник 265 гр. | Простокваша | 80 | 0,02 | 1,12 | 3,6 | 47,7 | 0,18 | 0,03 | 0,1 | 19,8 | 0 | 108 | 14,62 | 7,2 | 0,05 | 11,02 | 0,01 | 0 | 0,02 | - | |
| | Конфета | 25 | 0,35 | 0,32 | 17,35 | 89,75 | 0 | 0,005 | 0 | 0,25 | 0,15 | 0,25 | 0,75 | 12,25 | 0,7 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | Груша | 50 | 0,12 | 0,15 | 2,65 | 23,5 | 2,5 | 0,01 | 0,015 | 1 | 0 | 21 | 3 | 3,5 | 0,4 | 27,5 | 0 | 0 | 0,005 | - | |
| | | 265 | 5,56 | 8,85 | 45,59 | 337,75 | 0,88 | 0,115 | 0,26 | 70,25 | 0,95 | 253,65 | 119,69 | 40,05 | 1,65 | 89,68 | 0,016 | 0,005 | 0,036 | | |
| Ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | Рыба тушеная с овощами | 200 | 6,88 | 9,93 | 51,52 | 185,88 | 7,7 | 0,17 | 0,128 | 345 | 0,2 | 51,2 | 127,74 | 40,71 | 1,25 | 208,1 | 0,06 | 0,005 | 0,367 | 4,41 | |
| Итого за ужин 450 гр. | Хлеб ржаной | 20 | 0,82 | 0,24 | 6,8 | 34,8 | 0 | 0,03 | 0,013 | 0,2 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | 6,75 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Чай | 230 | 0,1 | 0,02 | 5,01 | 20,65 | 0 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 2,62 | 4,12 | 2,2 | 0,02 | 8,65 | 0 | 0 | 0 | 6,31 | |
| | | 450 | 7,8 | 10,19 | 63,33 | 241,33 | 7,7 | 0,2 | 0,141 | 345,45 | 0,2 | 60,82 | 163,46 | 52,31 | 2,05 | 223,5 | 0,061 | 0,006 | 0,372 | | |
| 2 ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | Кефир | 130 | 0,03 | 1,6 | 5,2 | 68,9 | 0,26 | 0,04 | 0,14 | 28,6 | 0 | 136 | 20,1 | 10,4 | 0,07 | 15,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | - | |
| Итого за 2 ужин 150гр. | Печенье | 20 | 1,54 | 0,41 | 14,18 | 79,2 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,28 | 0,4 | 0,7 | 6,4 | 0,32 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | | 150 | 1,57 | 2,01 | 19,38 | 148,1 | 0,26 | 0,06 | 0,14 | 28,6 | 1,28 | 136,4 | 20,8 | 16,8 | 0,39 | 16,46 | 0,01 | 0 | 0,03 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 58,26 | 66,53 | 263,09 | 1884,35 | 52,56 | 0,905 | 1,616 | 834,08 | 9,48 | 999,06 | 1036,72 | 276,26 | 13,332 | 951,02 | 0,133 | 0,043 | 1,804 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | | Номер рецептуры | |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | Калори йность | витамин С (мг) | витамин В1 (мг) | витамин В2 (мг) | витамин А (р.э.) | витамин D (мкг) | кальций (мг) | фосфор (мг) | магний (мг) | железо (мг) | калий (мг) | йод (мг) | селен (мг) | фтор (мг) | | |
| Неделя 1 пятница | Каша молочная овсяная | 220 | 8,91 | 10,155 | 31,53 | 254,48 | 2,6 | 0,08 | 0,306 | 66,6 | 0,2 | 257,4 | 268,75 | 57,03 | 1,205 | 184,2 | 1,145 | 7,224 | 21,04 | 4,11 | |
| Завтрак | Чай | 200 | 0,2 | 0,04 | 7,03 | 29,3 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5,15 | 8,24 | 4,4 | 0,02 | 17,21 | 0 | 0 | 0 | 6,31 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 | 39,3 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 0,006 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за завтрак 455 гр. | | 455 | 11,46 | 14,725 | 53,66 | 394,53 | 2,6 | 0,13 | 0,332 | 89,6 | 0,27 | 270,35 | 303,99 | 71,36 | 1,835 | 242,21 | 1,146 | 7,225 | 21,045 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак 100 гр. | Апельсин | 100 | 0 | 0,2 | 14,7 | 40,82 | 24,6 | 0,04 | 0,02 | 8 | 0 | 34 | 14,1 | 13 | 0,3 | 7,4 | 0,06 | 0 | 0,15 | - | |
| Обед | Салат "Витаминный" | 75 | 0,82 | 2,2 | 3,75 | 42,18 | 14,3 | 0,032 | 0,014 | 2,7 | 0 | 25,3 | 23,44 | 9,1 | 0,35 | 42 | 0,001 | 0 | 0,004 | 1,12 | |
| Итого за обед 695 гр. | Уха | 200 | 6,56 | 9,68 | 19,68 | 207,29 | 12 | 0,1 | 0,1 | 123 | 4,94 | 164 | 132 | 37 | 2,07 | 144,6 | 0,004 | 0,002 | 0,023 | 2,3 | |
| | Печеночные котлеты с картофельным пюре | 70/130 | 9 | 12,64 | 42,84 | 320,79 | 23 | 0,31 | 0,231 | 45,1 | 6,1 | 39,22 | 218,55 | 51,62 | 4,996 | 167,3 | 0,007 | 0,025 | 0,003 | 3,13 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,01 | 13,48 | 55,76 | 0,22 | 0 | 0 | 0,33 | 0 | 12,42 | 8,47 | 3,3 | 0,68 | 14,01 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 | 0 | 0,06 | 0,027 | 0,4 | 0 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 13,5 | 0,002 | 0,002 | 0,01 | - | |
| | | 695 | 18,26 | 25,21 | 108,05 | 736,44 | 74,12 | 0,542 | 0,392 | 179,53 | 11,04 | 288,94 | 396,56 | 132,82 | 9,956 | 388,81 | 0,074 | 0,029 | 0,19 | | |
| Полдник | Ватрушка | 170 | 12,15 | 5,52 | 44,49 | 242,73 | 0,8 | 1,671 | 1,864 | 42,4 | 0,16 | 122,69 | 112,98 | 27,32 | 1,636 | 145,97 | 0,008 | 0,017 | 0,023 | 5,18 | |
| Итого за полдник 250 гр | Йогурт | 80 | 0,36 | 1,27 | 7,63 | 54,18 | 0 | 0,02 | 0,18 | 17,45 | 2,17 | 80 | 12,29 | 6,6 | 0,32 | 11,1 | 0 | 0,001 | 0 | - | |
| | | 250 | 12,51 | 6,79 | 52,12 | 296,91 | 0,8 | 1,691 | 2,044 | 59,85 | 2,33 | 202,69 | 125,27 | 33,92 | 1,956 | 157,07 | 0,008 | 0,018 | 0,023 | | |
| Ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | Винегрет | 180 | 2,5 | 2,291 | 14,35 | 92,48 | 21 | 0,08 | 0,062 | 109 | 0 | 27,8 | 60,24 | 32,8 | 1,71 | 178,4 | 0,08 | 0 | 0,03 | 1,19 | |
| Итого 490 гр | Хлеб ржаной | 20 | 0,82 | 0,24 | 6,8 | 34,8 | 0 | 0,03 | 0,013 | 0,2 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | 6,75 | 0,001 | 0,001 | 0,005 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,04 | 103,6 | 0 | 0,07 | 0,2 | 0 | 0 | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,8 | 52,4 | 0,002 | 0,001 | 0,007 | - | |
| | Напиток витаминизированный | 250 | 1,95 | 2,25 | 29,7 | 125 | 37,5 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 17,5 | 2,5 | 5 | 0,75 | 10 | 0 | 0 | 0 | - | |
| | 490 | 8,35 | 5,981 | 70,89 | 355,88 | 58,5 | 0,18 | 0,395 | 109,2 | 0 | 61,1 | 128,34 | 60,4 | 4,04 | 247,55 | 0,083 | 0,002 | 0,042 | | | |
| 2 ужин, рекомендуемый родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | Бифидок | 110 | 0,9 | 0,18 | 2,08 | 31,4 | 0,22 | 0,02 | 0,1 | 13,5 | 0,012 | 81,2 | 20,2 | 6,4 | 0,05 | 12,1 | 0,03 | 0,002 | 0,02 | - | |
| Итого за 2 ужин 150гр. | Яблоко | 40 | 0 | 0,24 | 5 | 28,2 | 1,8 | 0,016 | 0,016 | 3 | 0 | 9,6 | 3,4 | 3 | 1,32 | 2,5 | 0,002 | 0 | 0,05 | - | |
| | | 150 | 0,9 | 0,42 | 7,08 | 59,6 | 2,02 | 0,036 | 0,116 | 16,5 | 0,012 | 90,8 | 23,6 | 9,4 | 1,37 | 14,6 | 0,032 | 0,002 | 0,07 | | |
| Итого за день | Итого за день | | 50,87 | 52,82 | 288,83 | 1826,26 | 138,04 | 2,66 | 3,29 | 454,58 | 13,552 | 910,68 | 960,31 | 302,1 | 18,962 | 1032,14 | 0,282 | 0,062 | 0,387 | | |