

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 – 7 ЛЕТ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(10 ДНЕВНОЕ) ВЕСЕННЕ – ЛЕТНЕЕ.**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.2016г. Таблицы энергетической ценности из

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных
изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных
учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В,
Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перестективное меню для возрастной категории 3 - 7 лет на весенне- летний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето

| № рецеп. | Наименование продукта | вес | Б | Ж | У | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | F |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая промышл.произв. | 60 | 0,5 | 2,25 | 4,87 | 38,8 | 0,01 | 5,2 | 0 | 1,5 | 17,3 | 19,3 | 10 | 0,4 |
| 233 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10 | 4,6 | 5,4 | 167 | 0,08 | 1,8 | 0,17 | 0,4 | 11,1 | 18,8 | 21 | 1,8 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 4,3 | 6,7 | 12,4 | 128 | 0,02 | 0,11 | 0,06 | 0,34 | 15,6 | 11,3 | 11,4 | 0,34 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,7 | 14,5 | 71 | 0,03 | 1,16 | 0,01 | 0 | 113 | 81 | 12,6 | 0,08 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| | Итого: | 370 | 16,9 | 14 | 32,3 | 366 | 0,13 | 3,07 | 0,24 | 0,74 | 139,7 | 111,1 | 45 | 2,22 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп картоф.с рисовой крупой | 200 | 2,1 | 3,3 | 15,5 | 103 | 0,02 | 0,6 | 0 | 1,9 | 6 | 33 | 12,2 | 0,27 |
| 112 | Овощи свежие (помидор) | 50 | 0,43 | 0,08 | 1,6 | 10,8 | 0,03 | 12,5 | 0 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 309 | Макаронник с мясом | 180 | 15,2 | 16,8 | 28,2 | 367 | 0,1 | 0,77 | 0,024 | 4,68 | 20,5 | 253,2 | 34,7 | 3,6 |
| 400 | Кисель из сока натурального | 180 | 0,48 | 0,05 | 27,9 | 110,4 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 1,8 | 0,4 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0 | 0 | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | Итого: | 667,5 | 22,64 | 20,89 | 97,9 | 715,7 | 0,24 | 13,95 | 0,024 | 7,75 | 60,4 | 390,4 | 69,1 | 6,62 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Сырники из творога | 70 | 14 | 7,9 | 21 | 197 | 0,02 | 0,14 | 0,07 | 0,36 | 95 | 142 | 14,4 | 0,46 |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0 | 15,2 | 61 | 0,003 | 0,3 | 0 | 0 | 39 | 32,6 | 17,5 | 3,2 |
| | Итого: | 270 | 14,09 | 7,9 | 36,2 | 258 | 0,023 | 0,44 | 0,07 | 0,36 | 134 | 174,6 | 31,9 | 3,66 |
| | Итого за день: | 1407,5 | 53,63 | 43,29 | 188,3 | 1408,7 | 0,433 | 27,46 | 0,334 | 9,25 | 342,1 | 704,1 | 188 | 13,1 |
| | Норма по СанПиН за 1 день: | 1350 | 40,5 | 45 | 195,7 | 1350 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя-1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

| № реп | Наименование продукта | Вес б/г | Б | Ж | У | ККАЛ | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | F |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая жидкая | 180 | 5 | 14,8 | 29,9 | 206 | 0,05 | 1,38 | 0,04 | 0,16 | 129 | 136 | 28,4 | 0,38 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 1,34 | 1,2 | 14,4 | 73,2 | 0,02 | 1,2 | 0,009 | 0 | 11,9 | 88 | 14,2 | 0,3 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,7 | 5,1 | 14,5 | 109,2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 17,2 | 2,6 | 0,26 |
| | Итого: | 400 | 9,04 | 21,1 | 58,8 | 388,4 | 0,09 | 2,58 | 0,149 | 0,56 | 147,5 | 241,2 | 45,2 | 0,94 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,7 | 0,12 | 0,12 | 63,6 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| б/н | Кондитерские изделия (вафли) | 20 | 0,56 | 0,6 | 15,4 | 70 | 0,01 | 0 | 0 | 0,64 | 2,9 | 13,3 | 2,4 | 0,21 |
| | Итого: | 200 | 1,26 | 0,72 | 15,52 | 133,6 | 0,028 | 3,6 | 0 | 0,64 | 15,5 | 13,3 | 2,4 | 2,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,05 | 20 | 0 | 0,56 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,72 |
| 62 | Борщ с мясом | 200 | 4,5 | 18,2 | 22 | 151 | 0,03 | 8,2 | 0 | 1,9 | 27 | 42,2 | 21 | 0,9 |
| 263 | Рыба запечённая в омлете | 80 | 12,5 | 4,9 | 2,3 | 104 | 0,06 | 0,4 | 0,04 | 3,28 | 21 | 29 | 20 | 0,8 |
| 339 | Пиоре картофельное | 150 | 2,7 | 4,5 | 16,9 | 137 | 0,12 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85 | 28,5 | 1 |
| 376 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,12 | 2,4 | 10,8 | 45 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0,18 | 19,8 | 14,4 | 12,6 | 0,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | Итого: | 737,5 | 25,67 | 30,86 | 83,98 | 599,4 | 0,37 | 37,5 | 0,08 | 6,97 | 139,7 | 281,9 | 109,9 | 6,32 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Пирожок печеный с капустой | 50 | 4,8 | 5,03 | 24 | 161 | 0,025 | 0 | 0,025 | 0,7 | 5,7 | 25 | 4,1 | 0,2 |
| 420 | Кисломолочный продукт | 200 | 2 | 1,7 | 1,1 | 100 | 0,07 | 1,26 | 0,03 | 0 | 216 | 162 | 25,2 | 0,18 |
| | Итого: | 250 | 6,8 | 6,73 | 25,1 | 261 | 0,095 | 1,26 | 0,055 | 0,7 | 221,7 | 187 | 29,3 | 0,38 |
| | Итого за День: | 1587,5 | 42,77 | 59,41 | 183,4 | 1382,4 | 0,583 | 44,94 | 0,284 | 8,87 | 524,4 | 723,4 | 186,8 | 10,35 |
| | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

| № п/п | Наименование продукта | Вес б/г | Пищевые вещества | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | F | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | ККАЛ |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 185(б) | Каша молочная овсянная | 180 | 8,3 | 7,9 | 28,3 | 232,6 | 0,13 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 14 | 18,5 | 31 | 1,1 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,65 | 3,03 | 12,46 | 93 | 0,07 | 0,37 | 0,31 | 0,74 | 37,1 | 35,8 | 29,7 | 2,2 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,7 | 5,25 | 34,5 | 159 | 0,027 | 0,13 | 0,04 | 0,27 | 8,25 | 16,5 | 4,1 | 0,5 |
| | Итого: | 415 | 14,65 | 16,18 | 75,26 | 484,6 | 0,227 | 1,8 | 0,39 | 1,31 | 59,35 | 70,8 | 64,8 | 3,8 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из капусты белокачан. | 60 | 0,9 | 6,06 | 5,5 | 55,5 | 0,03 | 16,6 | 0 | 2,7 | 26,4 | 19,2 | 10 | 0,3 |
| 91 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,8 | 12 | 11,2 | 81 | 0,04 | 4,5 | 0 | 0,9 | 11 | 43 | 18 | 0,6 |
| 321 | Плов из птицы | 180 | 12,5 | 10,2 | 42,4 | 254 | 0,02 | 20 | 0,008 | 4,9 | 30 | 102 | 3,6 | 1,1 |
| 417 | Напиток из шиповника | 180 | 0,6 | 0,26 | 17 | 91,2 | 0,008 | 63 | 0 | 0 | 10,8 | 2,7 | 2,7 | 1,3 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 25 | 1,89 | 0,17 | 12 | 58,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | Итого: | 682,5 | 22,6 | 29,19 | 103 | 617,8 | 0,188 | 104,1 | 0,008 | 9,37 | 98,9 | 254,1 | 45,4 | 5,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 441 | Ватрушка с творогом | 50 | 8,23 | 4,27 | 31,23 | 158 | 0,04 | 0 | 0,008 | 0,42 | 4,169 | 23,3 | 4,16 | 0,33 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 1,34 | 1,2 | 14,4 | 73,2 | 0,02 | 1,2 | 0,009 | 0 | 11,9 | 88 | 14,2 | 0,3 |
| | Итого: | 230 | 9,57 | 5,47 | 45,63 | 231,2 | 0,06 | 1,2 | 0,017 | 0,42 | 16,069 | 111,3 | 18,36 | 0,63 |
| | Итого за день: | 1427,5 | 46,82 | 51,34 | 245,79 | 1402,6 | 0,515 | 117,1 | 0,415 | 11,5 | 182,32 | 464,2 | 170,56 | 10,3 |
| | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

| № рел | Наименование продукта | Вес б/г | Пищевые вещества | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | F | | |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша манная (жидкая) | 180 | 5,6 | 6,7 | 27,7 | 193 | 0,06 | 1,4 | 0,05 | 0,5 | 13,7 | 124 | 20 | 0,4 | |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 1,34 | 1,2 | 14,4 | 73,2 | 0,02 | 1,2 | 0,009 | 0 | 11,9 | 88 | 14,2 | 0,3 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,7 | 5,1 | 14,5 | 109,2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 17,2 | 2,6 | 0,26 | |
| 227 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1 | |
| | | итого: | 440 | 14,74 | 17,6 | 56,9 | 438,4 | 0,13 | 2,6 | 0,259 | 1,1 | 54,2 | 306,2 | 41,8 | 1,96 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,7 | 0,12 | 0,12 | 63,6 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 2,5 | |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,59 | 1,47 | 7,5 | 83,4 | 0 | 0 | 0,7 | 5,8 | 18 | 4 | 0,4 | 0,16 | |
| | | итого: | 200 | 2,29 | 1,59 | 7,62 | 147 | 0,018 | 3,6 | 0,7 | 5,8 | 30,6 | 4 | 0,4 | 2,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,2 | 57,7 | 0,01 | 3,4 | 0 | 1,3 | 19,8 | 23 | 11,4 | 0,7 | |
| 90 | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 4,4 | 2,3 | 12,5 | 90 | 0,07 | 6,2 | 0,02 | 0,5 | 50 | 13,2 | 37 | 1 | |
| 298 | Голубцы ленивые | 180 | 12,4 | 11,9 | 20 | 237 | 0,06 | 22 | 0,03 | 0,55 | 60,5 | 18,3 | 37,3 | 2,6 | |
| 376 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,12 | 2,4 | 10,8 | 45 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0,18 | 19,8 | 14,4 | 12,6 | 0,9 | |
| б/н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 | |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 | |
| | | итого: | 687,5 | 23,01 | 21,04 | 78,2 | 577,7 | 0,25 | 35,4 | 3,43 | 171,8 | 159,4 | 110,1 | 7,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 474 | Булочка Российская | 50 | 4,05 | 4,27 | 35,7 | 155 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0,5 | 8,2 | 31,6 | 5,7 | 0,5 | |
| 420 | Кисломологичный продукт | 190 | 2 | 1,7 | 1,1 | 100 | 0,07 | 1,26 | 0,03 | 0 | 216 | 162 | 25,2 | 0,18 | |
| | | итого: | 240 | 6,05 | 5,97 | 36,8 | 255 | 0,12 | 1,26 | 0,05 | 224,2 | 193,6 | 30,9 | 0,68 | |
| | | Итого за день: | 1567,5 | 46,09 | 46,2 | 179,52 | 1418,1 | 0,518 | 42,86 | 1,059 | 10,83 | 480,8 | 663,2 | 183,2 | 12,5 |
| | | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето

| № п/п | Наименование продукта | Вес б/г | Б | Ж | У | ККАЛ | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ф |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,05 | 20 | 0 | 0,56 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,72 |
| 229 | Омлет натуральный | 150 | 12,9 | 9,1 | 3,5 | 244 | 0,09 | 0,46 | 0,3 | 1 | 122 | 23 | 18,4 | 2,3 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,7 | 14,5 | 79 | 0,03 | 1,16 | 0,01 | 0 | 113 | 81 | 12,6 | 0,08 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,7 | 5,1 | 14,5 | 109,2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 17,2 | 2,6 | 0,26 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| | итого: | 450 | 18,2 | 16,9 | 32,5 | 432,2 | 0,14 | 1,62 | 0,41 | 1,4 | 241,6 | 121,2 | 33,6 | 2,64 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,05 | 20 | 0 | 0,56 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,72 |
| 73 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,2 | 13,7 | 5,5 | 60 | 0,011 | 9,2 | 0 | 0,9 | 29,2 | 27 | 13,2 | 0,5 |
| 308 | Запеканка картофельная с печеню | 180 | 12,6 | 5,9 | 26 | 242 | 0,2 | 3,6 | 0,05 | 0,6 | 22,5 | 171 | 49,5 | 3 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0 | 24,9 | 97,4 | 0,008 | 0,4 | 0 | 0 | 25,2 | 17 | 0 | 1,34 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | итого: | 672,5 | 18,87 | 20,34 | 80,98 | 526,55 | 0,349 | 33,2 | 0,05 | 2,82 | 106,8 | 316,6 | 88,4 | 7,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 1,34 | 1,2 | 14,4 | 73,2 | 0,02 | 1,2 | 0,009 | 0 | 11,9 | 88 | 14,2 | 0,3 |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | 40 | 3 | 4 | 30 | 246 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 7,6 | 17,2 | 4,8 | 0,5 |
| | итого: | 220 | 4,34 | 5,2 | 44,4 | 319,2 | 0,02 | 1,2 | 0,009 | 0,33 | 19,5 | 105,2 | 19 | 0,8 |
| | Итого за день: | 1442,5 | 41,41 | 42,94 | 179,78 | 1347 | 0,549 | 46,02 | 0,469 | 4,95 | 375,9 | 571 | 183 | 11,46 |
| | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето

| № ре | Наименование продукта | Вес б/г | Пищевые вещества | | | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | F |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | В ₂ | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335 | Суп молочный с макаронными | 200 | 5,7 | 9,9 | 20 | 154 | 0,65 | 0,94 | 0,04 | 0,25 | 163 | 137 | 20 | 0,4 | |
| 413 | Чай с молоком | 170 | 1,27 | 1,1 | 13 | 69 | 0,028 | 1,1 | 0,008 | 0 | 10,7 | 79 | 12,7 | 0,34 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,7 | 5,1 | 14,5 | 109,2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 17,2 | 2,6 | 0,26 | |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 | |
| | итого: | 410 | 9,67 | 16,1 | 47,5 | 332,2 | 0,698 | 2,04 | 0,148 | 0,65 | 180,3 | 233,2 | 35,3 | 1 | |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | |
| | итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный с боб. | 200 | 1,6 | 3,4 | 12,2 | 86,6 | 0,14 | 6,9 | 0,03 | 0,17 | 15,2 | 52,5 | 20,3 | 0,6 | |
| 85 | Мясной сырок в белом соусе | 80 | 10,6 | 13,6 | 12,4 | 160 | 0,07 | 0,8 | 0,036 | 0,48 | 34,1 | 156 | 25 | 1,4 | |
| 360 | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 8 | 2,4 | 147,6 | 0,057 | 10,6 | 0,011 | 2,9 | 38 | 65 | 23 | 0,8 | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0 | 24,9 | 97,4 | 0,008 | 0,4 | 0 | 0 | 25,2 | 17 | 0 | 1,34 | |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 | |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 | |
| | итого: | 662,5 | 18,91 | 25,62 | 74,2 | 604,35 | 0,355 | 18,7 | 0,077 | 4,31 | 131,2 | 371,3 | 78 | 6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 474 | Булочка Российская | 50 | 4,05 | 4,27 | 25,7 | 155 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0,5 | 8,2 | 31,6 | 5,7 | 0,5 | |
| 108 | Молоко кипячённое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | |
| | итого: | 250 | 9,85 | 9,27 | 35,3 | 261 | 0,13 | 2,6 | 0,06 | 0,5 | 248,2 | 211,6 | 33,7 | 0,7 | |
| | Итого за День: | 1422,5 | 38,43 | 51,49 | 178,9 | 1266,6 | 1,223 | 33,34 | 0,285 | 5,86 | 567,7 | 844,1 | 189 | 8,3 | |
| | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 | |

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

| № ре | Наименование продукта | Вес б/г | Пищевые вещества | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | F | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | ККАЛ |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая жидкая | 180 | 5 | 4,8 | 29 | 206 | 0,05 | 1,38 | 0,04 | 0,16 | 129 | 136 | 28,4 | 0,38 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,7 | 14,5 | 71 | 0,03 | 1,16 | 0,01 | 0 | 113 | 81 | 12,6 | 0,08 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 4,3 | 6,7 | 12,4 | 128 | 0,02 | 0,11 | 0,06 | 0,34 | 15,6 | 11,3 | 11,4 | 0,34 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| | итого: | 400 | 11,9 | 14,2 | 55,9 | 405 | 0,1 | 2,65 | 0,11 | 0,5 | 257,6 | 228,3 | 52,4 | 0,8 |
| Завтр. №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,7 | 0,12 | 0,12 | 63,6 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| б/н | Кондитерские изделия | 20 | 0,56 | 0,6 | 15,4 | 70 | 0,01 | 0 | 0 | 0,64 | 2,9 | 13,3 | 2,4 | 0,21 |
| | итого: | 200 | 1,26 | 0,72 | 15,52 | 133,6 | 0,028 | 3,6 | 0 | 0,64 | 15,5 | 13,3 | 2,4 | 2,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из капусты белокачан. | 60 | 0,9 | 6,06 | 15,5 | 55,5 | 0,03 | 16,6 | 0 | 2,7 | 26,4 | 19,2 | 10 | 0,3 |
| 89 | Суп картоф. с мясн. фрикадельк. | 200 | 5,3 | 3,73 | 12,3 | 121,4 | 0,09 | 8,7 | 0 | 1,02 | 130 | 56 | 23,3 | 0,8 |
| 266 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 80 | 10,5 | 5,4 | 13,5 | 108,5 | 0,045 | 1,28 | 0,011 | 0,97 | 25,1 | 115 | 19,5 | 0,4 |
| 336 | Картофель отварной | 130 | 2,44 | 2,8 | 14,9 | 110 | 0,13 | 18 | 0,03 | 0,12 | 14,3 | 68 | 26 | 1,06 |
| 400 | Кисель из сока натурального | 180 | 0,48 | 0,05 | 27 | 110,4 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 1,8 | 0,4 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0 | 0 | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | итого: | 707,5 | 24,05 | 18,7 | 107,9 | 630,3 | 0,385 | 44,66 | 0,041 | 5,63 | 222,7 | 349,4 | 91 | 4,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | Запеканка из творога | 100/25 | 16 | 16,6 | 15,8 | 282 | 0,05 | 0,4 | 0,12 | 0,46 | 19,7 | 23,5 | 25,2 | 0,6 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0 | 13,7 | 54,8 | 0,03 | 0,36 | 0 | 0 | 35,3 | 29,4 | 15,8 | 2,9 |
| | итого: | 280 | 16,08 | 16,6 | 29,5 | 336,8 | 0,08 | 0,76 | 0,12 | 0,46 | 55 | 52,9 | 41 | 3,5 |
| | Итого за день: | 1587,5 | 53,3 | 50,2 | 208,8 | 1505,7 | 0,6 | 51,7 | 0,3 | 7,2 | 550,8 | 643,9 | 186,8 | 11,9 |
| | Норма по СанПин за 1 день: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

| № п/п | Наименование продукта | Вес б/г | Пищевые вещества | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ф | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Каша молочная гречневая | 180 | 5,34 | 8,2 | 26,7 | 212 | 0,16 | 1,2 | 0,6 | 0,44 | 122 | 21,3 | 100 | 0,2 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,65 | 3,03 | 12,46 | 93 | 2,8 | 1,5 | 0,02 | 0 | 14,6 | 13,4 | 35 | 1,08 |
| Б/Н | Хлеб пшеничный | 35 | 2,6 | 0,3 | 17,2 | 82,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0,37 | 7 | 22,7 | 4,9 | 0,37 |
| | Итого: | 395 | 11,59 | 11,53 | 56,36 | 387,6 | 2,98 | 2,7 | 0,62 | 0,81 | 143,6 | 57,4 | 139,9 | 1,65 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,06 | 5,5 | 26,4 | 1,5 | 3,06 | 0 | 2,8 | 17,4 | 26 | 15 | 0,6 |
| 94 | Суп лапша по-домашнему | 200 | 1,17 | 15,3 | 16,2 | 125,5 | 0,02 | 0,3 | 0 | 2 | 7,1 | 31 | 4 | 0,3 |
| 327 | Куриное суфле | 80 | 10 | 8,6 | 1,45 | 160,3 | 0,032 | 0,5 | 0,06 | 0,42 | 29,8 | 80 | 11,7 | 1,06 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 2,7 | 4,5 | 16,8 | 137 | 0,12 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85 | 28,5 | 1 |
| 376 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,12 | 0,24 | 10,8 | 45 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0,18 | 19,8 | 14,4 | 12,6 | 0,9 |
| Б/н | Хлеб пшеничный | 25 | 1,89 | 0,17 | 12 | 58,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| Б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | Итого: | 732,5 | 19,49 | 29,37 | 77,65 | 630,3 | 1,772 | 12,76 | 0,1 | 6,42 | 133,8 | 323,6 | 82,9 | 5,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Печеночные оладьи по-кунецовски | 100/20 | 13,8 | 9,4 | 9,44 | 178 | 0,15 | 4,3 | 4,1 | 0,7 | 13,2 | 16 | 1,26 | 0,1 |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0 | 15,2 | 61 | 0,003 | 0,3 | 0 | 0 | 39 | 32,6 | 17,5 | 3,2 |
| | Итого: | 320 | 13,89 | 9,4 | 24,64 | 239 | 0,153 | 4,6 | 4,1 | 0,7 | 52,2 | 48,6 | 18,76 | 3,3 |
| | Итого за День: | 1547,5 | 44,97 | 50,8 | 180,55 | 1426,3 | 4,945 | 30,06 | 4,82 | 8,33 | 337,6 | 457,6 | 283,56 | 11,38 |
| | Норма по СанПин за 1 День: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

| № рецепта | Наименование продукта | Вес блюда | Пищевые вещества | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | F | |
|-------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | ККАЛ |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 185(а) | Каша молочная пшённая | 180 | 6,4 | 7,2 | 33,2 | 213 | 0,16 | 1,3 | 0,04 | 0,14 | 12,9 | 17 | 38 | 6,8 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0 | 13,7 | 54,8 | 0,03 | 0,36 | 0 | 0 | 35,3 | 29,4 | 15,8 | 2,9 |
| 1 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,7 | 5,25 | 34,5 | 159 | 0,027 | 0,13 | 0,04 | 0,27 | 8,25 | 16,5 | 4,1 | 0,5 |
| | итого: | 415 | 9,18 | 12,45 | 81,4 | 426,8 | 0,217 | 1,79 | 0,08 | 0,41 | 56,45 | 62,9 | 57,9 | 10,2 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,7 | 0,12 | 0,12 | 63,6 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| б/н | Кондитерские изделия (вафли) | 20 | 0,56 | 0,6 | 15,4 | 70 | 0,01 | 0 | 0 | 0,64 | 2,9 | 13,3 | 2,4 | 0,21 |
| | итого: | 200 | 1,26 | 0,72 | 15,52 | 133,6 | 0,028 | 3,6 | 0 | 0,64 | 15,5 | 13,3 | 2,4 | 2,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,2 | 57,7 | 0,01 | 3,4 | 0 | 1,3 | 19,8 | 23 | 11,4 | 0,7 |
| 82 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,64 | 14,2 | 13,9 | 97 | 0,06 | 6,1 | 0 | 1,8 | 12,3 | 50,3 | 105 | 0,7 |
| 242 | Рыба отварная | 80 | 11,7 | 0,52 | 0,72 | 61,2 | 0,045 | 0,48 | 0,008 | 0,88 | 18,4 | 145 | 19,2 | 0,32 |
| 354 | Рис отварной | 150 | 3 | 4,07 | 41 | 170 | 0,025 | 0 | 0,03 | 0,27 | 4,8 | 80 | 26,2 | 0,5 |
| 400 | Кисель из сока натурального | 180 | 0,48 | 0,05 | 27,9 | 110,4 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 1,8 | 0,4 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 25 | 1,89 | 0,17 | 12 | 58,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | итого: | 732,5 | 22,52 | 23,21 | 115,62 | 632,4 | 0,23 | 10,06 | 0,038 | 5,12 | 83,2 | 392,7 | 174,7 | 4,59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 474 | Пирожок печеный с яблоками | 50 | 4,4 | 3,1 | 27,6 | 157,5 | 0,025 | 0 | 0,025 | 0,7 | 5,7 | 25 | 4,1 | 0,2 |
| 420 | Кисломолочный продукт | 200 | 2 | 1,7 | 1,1 | 100 | 0,07 | 1,26 | 0,03 | 0 | 216 | 162 | 25,2 | 0,18 |
| | итого: | 250 | 6,4 | 4,8 | 28,7 | 257,5 | 0,095 | 1,26 | 0,055 | 0,7 | 221,7 | 187 | 29,3 | 0,38 |
| | Итого за День: | 1597,5 | 39,36 | 41,18 | 241,24 | 1451,3 | 0,57 | 16,71 | 0,173 | 6,87 | 376,85 | 655,9 | 264,3 | 17,88 |
| | Норма по СанПин за 1 День: | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето

| № п/п | Наименование продукта | Вес б/т | Пищевые вещества | | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | F | |
|--------------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | ККАЛ |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,05 | 20 | 0 | 0,56 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,72 |
| 230 | Омлет с сыром | 160 | 15,5 | 18 | 13,3 | 274 | 0,08 | 0,42 | 0,35 | 0,85 | 42 | 41 | 34,2 | 2,5 |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0 | 15,2 | 61 | 0,003 | 0,3 | 0 | 0 | 39 | 32,6 | 17,5 | 3,2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,7 | 5,1 | 14,5 | 109,2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 17,2 | 2,6 | 0,26 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| | Итого: | 460 | 18,29 | 23,1 | 43 | 444,2 | 0,103 | 0,72 | 0,45 | 1,25 | 87,6 | 90,8 | 54,3 | 5,96 |
| Завтр.№2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 0 | 0,5 | 21,9 | 69 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,05 | 20 | 0 | 0,56 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,72 |
| 69 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2,9 | 4 | 11 | 92,7 | 0,06 | 5,3 | 0 | 1,9 | 41 | 95 | 32,8 | 1,6 |
| 282 | Котлеты рубленые | 80 | 9,1 | 9,3 | 11,4 | 183 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,38 | 30,3 | 143 | 20,2 | 2,1 |
| 143 | Капуста тушённая | 150 | 14,1 | 4,6 | 20,5 | 94 | 0,06 | 25,5 | 0,05 | 1 | 91 | 82 | 36,2 | 1,5 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0 | 24,9 | 97,4 | 0,008 | 0,4 | 0 | 0 | 25,2 | 17 | 0 | 1,34 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,4 | 35,25 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,16 |
| б/н | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,91 | 0,5 | 14,9 | 77,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 15,7 | 71 | 7,6 | 1,7 |
| | Итого: | 722,5 | 31,17 | 18,64 | 92,38 | 594,25 | 0,318 | 51,2 | 0,08 | 4,6 | 217,4 | 438,6 | 114,9 | 9,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Оладьи из творога (со слущ.) | 120/25 | 4 | 11,4 | 27,5 | 228,5 | 0,06 | 0,2 | 0,11 | 2,7 | 102 | 149 | 16 | 0,6 |
| 108 | Молоко кипячённое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Итого: | 345 | 9,8 | 16,4 | 37,1 | 334,5 | 0,14 | 2,8 | 0,15 | 2,7 | 342 | 329 | 44 | 0,8 |
| | Итого за день: | 1627,5 | 59,26 | 58,64 | 194,38 | 1442 | 0,60 | 64,72 | 0,68 | 8,95 | 655 | 886 | 255 | 16 |
| Норма по СанПин за 10 дней: | | 1350 | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 | 0,67 | 37,5 | 0,38 | 7,5 | 450 | 600 | 150 | 7,5 |
| Выполнено средняя за 10 дней: | | 1500 | 467 | 496 | 2000 | 14140 | 11 | | 9 | 83 | 4393 | 6614 | 2090 | 124 |

Инженер-технолог:

Деркач С.А.

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в день на одного ребенка) ВЕСНА-ЛЕТО**

| № | Наименование продукта | Норма на 1 | Дни | | | | | | | | | | за 10 Дн. на 1 | % | | |
|----|-----------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------|--------|--------|-----|
| | | | 1 День | 2 День | 3 День | 4 День | 5 День | 6 День | 7 День | 8 День | 9 День | 10 День | | | | |
| 1 | Молоко | 337,5 | 205 | 485 | 359 | 440 | 262 | 437 | 277 | 265 | 371 | 274 | 3375 | 100 | | |
| 2 | Творог | 30 | 80 | | 25 | | | | 95 | | | 100 | 300 | 100 | | |
| 3 | Сметана | 8,25 | | 13,1 | | | 8,6 | 13,6 | 8,6 | 20 | 8,6 | 4 | 6 | 82,5 | 100 | |
| 4 | Сыр | 4,5 | 15 | | | | | | 15 | | | | 15 | 45 | 100 | |
| 5 | Мясо | 41,25 | 94,2 | 25 | | | 86 | 14 | 98 | 25 | | | 12 | 63 | 417,2 | 101 |
| 6 | Птица | 18 | | | 105 | | | | | 75 | | | | 180 | 180 | 100 |
| 7 | Рыба | 27,75 | | 65 | | | 38 | | 88 | | | | | 277,5 | 277,5 | 100 |
| 8 | Субпродукты (печень) | 18,75 | | | | | | 90 | | | | | | 187,5 | 187,5 | 100 |
| 9 | Яйцо | 30,75 | 68 | 21,25 | 5,7 | 11,4 | 101 | 6 | 7 | 30 | | | | 350,35 | 350,35 | 110 |
| 10 | Картофель | 105 | 78 | 170 | 55 | 81 | 140 | 106 | 205 | 150 | 42 | 23 | 1050 | 1050 | 100 | |
| 11 | Овощи | 190,5 | 160 | 203 | 116 | 216 | 187,5 | 107 | 112,2 | 200 | 107 | 382 | 1790,7 | 1790,7 | 95 | |
| 12 | Фрукты | 75 | 100 | 45 | | 45 | | 100 | | 145 | 25 | | 760 | 760 | 101 | |
| 13 | Сухофрукты | 8,25 | | | | 22 | | 20,2 | | | | | 20,2 | 82,6 | 82,6 | 100 |
| 14 | Сок | 75 | 120 | 180 | | 180 | | | 180 | | | | 840 | 840 | 110 | |
| 15 | Хлеб ржаной | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 375 | 375 | 100 | |
| 16 | Хлеб пш. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 600 | 600 | 100 | |
| 17 | Крупы | 32,25 | 8 | 28 | 64,3 | 31,3 | | 16 | 34 | 25,2 | 85 | 8 | 299,8 | 299,8 | 95 | |
| 18 | Макаронны | 9 | 56,5 | | | | | 27 | | | | | 83,5 | 83,5 | 95 | |
| 19 | Мука пш. | 21,75 | 13 | 29 | 41 | 31,7 | | 31,7 | | 34,2 | 26 | 21 | 227,6 | 227,6 | 105 | |
| 20 | Крахмал | 2,25 | 7 | | | | | | 7 | | | | 21 | 21 | 95 | |
| 21 | Масло сливочное | 15,75 | 8,5 | 21,5 | 20,5 | 15,5 | 11 | 20 | 18 | 15,5 | 16,8 | 10,5 | 157,8 | 157,8 | 100 | |
| 22 | Масло растит. | 8,25 | 5 | 4,7 | 7,2 | 7 | 9 | 11 | 11 | 6 | 8 | 12 | 80,9 | 80,9 | 98 | |
| 23 | Кондитер. изд. | 15 | | 20 | 15 | 20 | 40 | | 20 | | 35 | | 150 | 150 | 100 | |
| 24 | Чай | 0,45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 50 | 105 | |
| 25 | Какао | 0,45 | | | 2,25 | | | | | 2,5 | | | 4,75 | 4,75 | 105 | |
| 26 | Кофейный напиток | 0,9 | 3 | | | | | 3 | | | | | 9 | 9 | 100 | |
| 27 | Дрожжи | 0,375 | | 7,5 | 6 | 7,5 | | 7,5 | | | | | 36 | 36 | 96 | |
| 28 | Сахар | 35,25 | 37 | 31,5 | 44 | 32,5 | 29 | 26 | 45 | 37 | 35 | 31 | 348 | 348 | 99 | |
| 29 | Соль | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 37,5 | 37,5 | 100 | |