

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района РТ
/Д.Я. Хабибуллина/



Согласовано
Директор ОУ
/И.И. Ибрагимова/



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕВНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

НА 2024 г.

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКг	I (мин.), МКг	I (сред.), МКг	Zn (макс.), МКг	Zn (мин.), МКг	Zn (сред.), МКг	Se (макс.), МКг	Se (мин.), МКг	Se (сред.), МКг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											

1 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
Итого за 'Завтрак'		355	8,48	1,8	10,11	1,33	60,49	361,181	30,21	15,27	22,74	3265,63	1542,01	2403,82	79,26	49,34	64,3
10:00		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,817	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,355	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
Итого за 'Обед'		510	19,22	15,89	18,69	9,33	75,65	538,773	50,71	29,4	40,05	5684,77	2965,08	4324,93	93,97	58,22	76,1

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,742	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		430	17,35	13,56	17,05	8,61	48,58	410,608	34,08	22,6	28,34	4801,36	2783,98	3792,67	132,18	96,04	114,13
Итого за день		1395	45,55	31,25	45,95	19,27	195	1353,8	119	71,27	95,13	14151,8	7473,07	10812,4	306,01	204,2	255,13

2 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак' 10:00		355	8,08	1,81	13,36	1,93	47,97	341,573	26,69	14,61	20,66	2631,45	1128,37	1879,91	67	39,86	53,43

Ряженка

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,216	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,1268	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
Итого за 'Обед'		530	13,35	10,2	9,53	6,84	70,5	410,016	111,22	46,28	78,76	3029,02	1500,79	2264,91	112,99	60,61	86,75

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
Итого за 'Ужин'		395	11,19	2,21	8,49	5,65	67,07	386,663	28,83	16,97	22,89	3621,79	1496,39	2559,09	72,75	43,68	58,51

Итого за день

1380 33,22 14,22 31,68 14,72 191,1 1163,13 166,74 77,86 122,31 9282,26 4125,55 6703,91 252,74 144,15 198,4

3 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (попцями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,2
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,5
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,91
Итого за 'Завтрак'		340	9,07	4,39	7,05	1,18	45,59	279,372	28,67	14,48	21,58	2935,27	1397,37	2166,33	72,99	43,26	58,1

10:00	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,58	1,74	1,74	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	20,78	27,86	27,86	27,86
11/2	Расолыник с крутой на говяжьим бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,8771	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17	25,17	25,17
39/3	Каша гречневая расыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39	25,39	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47	11,47	11,47
Итого за 'Обед'		500	15,11	10,54	10,1	4,92	70,03	415,831	53,44	32,95	43,2	4903,25	2488,27	3695,76	117,96	71,34	94,67	94,67	94,67

Итого за 'Ужин'																			
Ужин																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,37	2,61	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26	26,26
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77	16,77	16,77
Итого за 'Ужин'		330	6,02	1,63	4,66	0,61	47,71	254,895	26,74	15,19	20,96	2949,74	1266,57	2108,16	64,54	37,38	50,96	50,96	50,96
Итого за день		1270	30,25	16,56	21,81	6,71	172,7	988,613	108,85	62,62	85,74	10788,3	5152,21	7970,25	255,49	151,98	203,76	203,76	203,76

4 день																			
Завтрак																			
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,66	0,66	0,66
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,42	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,77	20,77	20,77
Итого за 'Завтрак'		355	8,9	1,8	10,64	1,93	59,64	366,685	27,78	15,84	21,81	3247,63	1534,63	2391,13	72,77	45,58	59,1	59,1	59,1
Итого за '10:00'																			
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3

Обед																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,58	1,74	1,74	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,4	33,4	33,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьим бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,0043	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,4	4,4	4,4
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,152	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,4	5,4	5,4
4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,475	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,4	7,4	7,4
Итого за 'Обед'		500	15,5	12,62	11,52	4,24	67,65	425,449	51,44	31,19	41,32	3172,4	1700,39	2436,39	69,59	42,12	55,1	55,1	55,1

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57	
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,43	11,1	14,24	0	1,92	177,309	40,78	25,8	33,29	174,17	64,67	119,42	11,9	6,5	9,2
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'		380	14,06	11,1	15,03	0,79	45,61	365,995	49,42	31,44	40,43	1687,92	650,67	1169,3	65,99	46,61	56,3
Итого за день		1335	38,96	25,52	37,29	6,96	183,2	1201,37	130,64	80,47	105,56	8307,95	3976,69	6142,32	208,65	134,61	171,64

5 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кодрейный напиток с молоком	150	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,9647	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,981	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,95
Итого за 'Завтрак'		335	10,81	4,33	12,82	2,85	52,62	363,833	35,42	14,15	24,8	3034,1	1281,14	2157,62	61,57	32,63	47,1
Итого за 'Ужин'		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '10:00'		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,24
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом и раст. маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,006									
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,5986	7,5	4,45	5,97	192,1	79,41	135,76	3,13	0,91	2,04
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	120	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,517	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
7	Рыточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,336	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,44
Итого за 'Обед'		530	14,28	12,58	14,23	6,08	71,55	463,588	61,39	34,15	47,77	4536,46	2170,42	3353,44	105,67	62,77	84,24

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,6	
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,54
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	17,12	7,26	12,19	1073,83	491,47	782,65	22,61	11,94	17,24
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	20,02	9,8	14,91	1135,57	398,9	767,24	10,2	4,99	8,04

Итого за 'Ужин'		400	12,06	2,61	11,73	1,27	84,95	486,685	41,85	21,66	31,76	3521,6	1394	2457,8	74,25	44,51	59,84
Итого за день		1365	41,25	23,62	40,28	10,2	215	1369,73	147,66	78,96	113,33	14332,2	6915,56	10623,9	243,49	141,91	193,14

6 день

Завтрак																			
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,4154	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	186	345,19	30,02	16,14	23,08
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		335	8,47	2,88	10,07	1,93	49,74	319,881	29,25	14,65	21,96	2773,63	1176,74	1975,19	63,75	36,11	49,93		
10:00		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3		
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3		

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04		
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44		
14/2	Суп картофельный с крупой на костном бульоне	150	1,33	4,88	2,9	3,29	10,07	70,288	17	10,91	13,96	576,55	326,56	451,55	32,21	15,67	23,94		
292/17	Жаркое из мяса птицы с овощами	150	14,35	12,66	18,92	6,12	12,9	276,927	29,15	15,96	22,55	2788,07	1723,37	2255,72	25,72	13,43	19,58		
Итого за 'Обед'		480	18,42	17,54	22,11	9,7	53,9	477,032	51,1	31,82	41,46	4389,12	2442,51	3415,81	104,81	58,65	81,74		
Ужин		20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Хлеб пшеничный	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61		
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57		
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,1772	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02		
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8		
Итого за 'Ужин'		430	6,5	3	4,44	0,8	44,71	239,043	28,9	15,51	22,2	2202,87	966,85	1584,86	110,35	82,29	96,32		
Итого за день		1345	33,89	23,42	36,72	12,43	158,7	1079,2	111,25	63,98	87,62	9565,62	4677,1	7121,36	279,21	177,35	228,25		

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак																			
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	4,1	7,05	0,86	0,44	0,6
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16		
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,5		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,512	24,06	11,09	17,57	1506,05	674,52	1090,29	25,43	11,48	18,4		
Итого за 'Завтрак'		355	8,42	2,29	11,12	1,52	62,54	380,546	28,73	15,5	22,12	3191,25	1486,45	2338,85	71,04	43,29	57,1		
10:00		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3		
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3		

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,0			
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,7			
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,2			
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693				11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,8
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,0			
39/3	Каша гречневая расыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,3			
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,54	6,83	2,39	6,98	120,354	31,99	19,99	25,99	4111,4	2497,34	3304,37	28,3	18,31	23,3			
Итого за 'Обед'		530	17,22	11,32	11,8	7,36	81,01	485,581	83,1	51,31	67,21	7969,52	4305,18	6137,36	136,36	84,99	110,6			

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,3
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,6
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,2
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,265	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,4
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,5135	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,2
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		410	23,72	19,3	8,37	4,68	46,66	354,708	28,22	18,43	23,33	2134,08	1110,03	1622,05	107,58	87,52	97,7
Итого за день		1395	49,86	32,91	31,39	13,56	200,5	1264,07	142,05	87,24	114,66	13494,9	6992,66	10243,8	315,28	216,1	265,8

2 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,3
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,6
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/1/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,4154	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,6
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,9
Итого за 'Завтрак'		355	8,18	2,87	13,15	1,18	47,43	337,105	37,16	16,83	27	2968,08	1243,3	2105,7	81,59	45,71	63,6

10:00

Ряженка

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,0			
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,7			
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,4			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592				10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,817	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	2			

7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птицы	150	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,991	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
Итого за 'Обед'		510	18,25	14,61	14,2	4,79	65,56	449,584	52,73	34,91	43,82	4570,34	2521,88	3546,11	108,05	58,18	83,13

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77
Итого за 'Ужин'		330	6,02	1,63	4,66	0,61	51,37	268,832	26,81	15,26	21,03	2981,61	1274,07	2127,85	64,85	37,69	51,27
Итого за день		1295	33,05	19,11	32,31	6,88	170	1080,4	116,7	67	91,85	10520	5039,25	7779,66	254,49	141,58	198,05

3 день

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (попзиями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'		340	9,57	4,39	7,18	1,33	45,08	278,757	35	17,25	26,13	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17
10:00	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,8771	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,4
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,152	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,0
12/7	Котлеты из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,1268	86,1	17,64	51,87	864,5	301,53	583,01	20,63	20,63	20,6
Итого за 'Обед'		500	14,37	9,88	8,7	6,97	75,55	428,973	128,14	44,39	86,26	3045,19	1476,76	2260,97	117,4	74,81	96,1

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,6
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,5
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,5
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,6
Итого за 'Ужин'		395	11,22	2,21	8,49	5,65	70,73	401,226	33,62	19,29	26,45	3970,66	1649,48	2810,07	78,49	46,88	63,1
Итого за день		1335	35,21	16,48	24,37	13,95	200,7	1147,47	196,76	80,93	138,84	10512	4793,69	7652,84	283,04	172,88	228,4

4 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5
11/4	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,81	20,81	20,81	20,81	20,81
Итого за 'Завтрак' 10:00		355	8,9	1,81	11,11	1,93	63,31	384,99	27,88	15,92	21,9	3281	1542,74	2411,87	73,2	45,94	59,5	59,5	59,5	59,5	59,5

Итого за '10:00'
Обед

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Итого за '10:00' Обед		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,8	27,8	27,8	27,8	27,8
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,0043	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,355	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,4	15,4	15,4	15,4	15,4
Итого за 'Обед' Ужин		480	17,22	15,99	16,65	7,52	67,05	476,177	52,11	29,67	40,88	5073,78	2593,74	3833,76	65,28	41,03	53,1	53,1	53,1	53,1	53,1

Итого за 'Ужин'
Итого за день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,43	11,1	14,24	0	1,92	177,309	40,78	25,8	33,29	174,17	64,67	119,42	11,9	6,5	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'		380	14,06	11,1	15,03	0,79	41,95	352,058	49,97	31,99	40,98	1722,42	669,27	1195,85	72,28	50,2	61,2	61,2	61,2	61,2	61,2
Итого за день		1315	40,68	28,9	42,89	10,24	182,6	1256,47	133,96	81,58	107,76	10477,2	4987,75	7732,48	211,36	137,77	174,5	174,5	174,5	174,5	174,5

5 день

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,05	0,45	18,14	97,1768	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,9	21,9	21,9	21,9	21,9
16/4	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4
Итого за 'Завтрак' 10:00		335	9,98	3,98	10,69	2,34	58,66	364,279	24,49	10,57	17,53	2458,2	978,25	1718,22	52,02	28,72	40,3	40,3	40,3	40,3	40,3

Итого за '10:00'
Обед

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2	2	2	2	2
Итого за '10:00' Обед		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2	2	2	2	2
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7

3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,006									
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,216	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
Итого за 'Обед'		530	12,45	10,88	12,05	4,06	65,83	414,655	65,71	42,06	53,89	3658,34	2152,1	2905,23	121,88	58,87	90,39

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,981	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,909	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
Итого за 'Ужин'		405	13,95	2,83	9,31	4,72	100,9	534,075	57,26	29,67	43,47	4095,86	1661,89	2878,88	81,47	48,69	65,6
Итого за день		1370	40,48	21,79	33,55	11,12	231,3	1368,63	156,46	91,3	123,89	13452,4	6862,24	10157,3	257,37	138,28	198,36

6 день

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак'		335	6,48	1,8	8,02	1,18	42	263,407	28,3	13,96	21,14	2413,4	1023,97	1718,69	72,01	42,42	57,22

10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,5986	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,336	12,66	6	9,33	1351,63	825,29	1088,46	8,95	6,88	7,91
Итого за 'Обед'		530	17,05	11,28	12	7,08	73,68	452,442	61,26	36,23	48,75	5037,81	2347,14	3692,47	110,49	71,6	91,04

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,18	0	0,04	0,04	3,86	16,0966	3,14	3,03	3,09	331,1	130,32	230,71	32,97	19,59	26,28
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,1772	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		430	6,53	3	4,44	0,8	41,13	226,072	28,9	15,4	22,15	2170,22	959,17	1564,69	110	82,06	96,02
Итого за день		1395	30,56	16,08	24,56	9,06	167,1	985,161	120,46	67,59	94,04	9821,43	4421,28	7121,35	292,8	196,38	244,55