

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

ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Согласовано
Директор ОУ _____
/А.А. Саидов/

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

РТ НА 2024 г.

Но- мер реп.	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	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	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	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
Итого за "Завтрак"		425	10,17	2,16	11,12	1,71	71,63	420,701	30,21	15,27	22,74	3265,63	1542,01	2403,82	79,26	49,34	64,3
10:00																	

-	Сок	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	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	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,822	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 говяжьей бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за "Обед"		630	23,55	19,07	23,33	12,1	93,49	665,86	57,7	33,38	45,54	6570,71	3463,78	5017,24	103,72	63,77	83,74

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	32,93	19,16	26,04	4005,13	2555,97	3280,55	52,66	26,08	39,4
-	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"		500	21	16,28	20,44	10,32	57,44	489,508	39,57	25,8	32,68	5468,88	3209,97	4339,43	140,95	100,39	120,7

Итого за день

1655 55,22 37,51 54,99 24,13 232,9 1619,31 131,48

78,45 104,96 15705,2

8397,76 12051,5

324,53 214,1

269,34

2 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	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	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак' 10:00		425	9,86	2,16	14,59	2,44	59,69	405,979	26,69	14,61	20,66	2631,45	1128,37	1879,91	67	39,86	53,43

10:00

-	Раженка	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321									
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
Итого за 'Обед'		670	17,83	13,27	13,13	9,71	89,62	532,601	114,62	48,47	81,55	3132,81	1562,94	2347,88	119,46	63,78	91,61

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
16/4	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	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'		465	12,86	2,57	9,43	5,97	76,89	439,67	29,45	17,59	23,51	3688,16	1522,49	2605,33	79,35	47,58	63,83

Итого за день

1660 41,15 18 37,45 18,42 231,8 1403,13 170,76

80,67 125,72 9452,42

4213,8 6833,12

265,81 151,22

208,87

3 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	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	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
5/4	Каша манная Молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак'		410	10,67	4,75	8,03	1,53	56,84	339,015	28,67	14,48	21,58	2935,27	1397,37	2166,33	72,99	43,26	58,13

10:00

1	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		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44		
11/2	Рассольник с крутой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39		
2/9	Мясо птицы (фрудка) отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	18,41	9,17	13,79	1701,19	1051,77	1376,48	19,31	12,75	16,05		
Итого за 'Обед'		620	19,84	13,79	13,38	6,04	87,11	528,03	62,89	38,48	50,68	5596,12	2887,15	4241,63	137,21	82,45	109,86		

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61		
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26		
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775	26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13		
Итого за 'Ужин'		400	7,49	1,95	5,65	0,8	58,71	312,388	31,17	17,31	24,24	3283,31	1420,59	2351,95	69,21	39,42	54,32		
Итого за день		1530	38,05	20,49	27,06	8,37	212	1217,95	122,73	70,27	96,5	11814,7	5705,11	8759,91	279,41	165,13	222,31		

4 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	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	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94		
Итого за 'Завтрак'		425	10,68	2,16	11,76	2,43	70,62	427,307	32,43	18,13	25,28	3566,18	1680,59	2623,39	78,25	48,4	63,33		
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44		
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31		
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65		
4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,665	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58		
Итого за 'Обед'		620	20,59	16,7	15,46	5,48	84,3	544,505	56,36	33,88	45,12	3262,99	1728,58	2495,78	70,73	42,76	56,76		

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	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
-	Бананы	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'		420	14,75	11,1	15,15	0,91	51,27	391,147	49,42	31,44	40,43	1687,92	650,67	1169,3	65,99	46,61	56,3
Итого за день		1565	46,52	29,96	42,47	8,82	216,5	1406,2	140,21	85,45	112,83	8717,09	4150,84	6433,97	215,27	138,07	176,69

5 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,9577	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'		405	13,27	5,19	14,78	3,55	65,27	440,774	37,15	14,83	26	3175,82	1335,38	2255,6	67,29	35,36	51,32
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

Итого за '10:00' 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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
Итого за 'Обед'		670	19,27	16,45	19,6	8,63	91,31	607,916	75,22	41,6	58,4	5350,88	2604,66	3977,77	118,46	70,53	94,49

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	17,12	7,26	12,19	1073,83	491,47	782,65	22,61	11,94	17,27
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	28,6	14,01	21,3	1622,25	569,86	1096,05	14,57	7,13	11,5

Итого за 'Ужин' Итого за день

470	13,64	2,97	12,57	1,48	95,67	541,504	50,43	25,87	38,15	4008,28	1564,96	2786,61	78,62	46,65	63,28
1645	50,28	28,71	48,45	13,66	258,2	1645,81	171,8	91,3	131,55	15775	7575	11675	266,37	154,54	211,09

6 день

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	5,32	5,32				
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	0,86	0,44				
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	414,23	36,02	19,37	27,69		
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		405	10,47	3,44	11,48	2,43	61,81	388,031	30,4	15,28	22,85	2874,5	1213,94	2044,23	69,75	39,34	54,54
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
14/2	Суп картофельный с круглой на костном бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,3456	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
29/2/7	Жаркое из мяса птиц с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,312	34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
Итого за 'Обед'		580	22,38	21,06	26,61	11,71	66,15	578,953	60,33	37,2	48,77	5062,04	2852,49	3957,26	116,41	64,47	90,44

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	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'		500	7,98	3,6	5,31	0,95	52,79	283,63	33,35	17,28	25,32	2350,69	1029,42	1690,06	114,76	83,88	99,32
Итого за день		1585	41,33	28,1	43,5	15,09	191,1	1293,85	126,08	71,76	98,94	10487,2	5186,85	7837,05	301,22	187,99	244,6

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,014	28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
Итого за 'Завтрак'		425	10,1	2,74	12,35	1,95	74,1	443,939	33,54	17,72	25,64	3492,46	1621,36	2556,9	76,13	45,59	60,86
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	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	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	22,03	13,03	17,53	2500,89	1230,66	1865,78	36,59	24,34	30,46
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	38,39	23,99	31,19	4933,68	2996,81	3965,24	33,96	21,98	27,97
Итого за 'Обед'		670	22,97	14,89	16,5	10,28	102,7	632,938	96,57	59,67	78,12	9312,41	5071,91	7192,17	154,59	95,89	125,23

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
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	12,47
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	4,25
-	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'		450	24,41	19,3	8,49	4,8	51,58	377,072	28,22	18,43	23,33	2134,08	1110,03	1622,05	107,58	87,52	97,71
Итого за день		1645	57,98	36,93	37,44	17,03	238,7	1497,19	160,33	97,82	129,09	15139	7894,3	11516,6	338,6	229,3	284,1

2 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'		425	10	3,44	14,32	1,53	59,03	400,618	37,16	16,83	27	2968,08	1243,3	2105,7	81,59	45,71	63,65
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6

7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,789	9,47	5,85	7,66	1099,43	753,63	926,53	13,72	5,48	9,6
Итого за 'Обед'		630	22,37	17,53	17,94	6,66	81,4	558,596	45,25	30,35	37,8	3483,5	1747,13	2615,31	98,4	55,11	76,76

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	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	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775	26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13
Итого за 'Ужин'		400	7,49	1,95	5,66	0,8	63,11	329,11	31,24	17,38	24,31	3315,18	1428,09	2371,64	69,52	39,72	54,62
Итого за день		1555	40,46	22,92	38,22	9,29	209,1	1313,2	113,65	64,56	89,11	9766,76	4418,52	7092,65	249,51	140,54	195,03

3 день

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	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	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'		410	11,26	4,75	8,19	1,71	56,22	338,277	35	17,25	26,13	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17

10:00

1	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
12/7	Биточки (котлеты) из р-бы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	86,1	17,64	51,87	864,5	301,53	583,01	20,63	20,63	20,63
Итого за 'Обед'		620	18,95	12,87	11,28	9,04	94,89	544,865	128,14	44,39	86,26	3045,19	1476,76	2260,97	117,4	74,81	96,11

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
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'

465 12,89 2,57 9,44 5,98 81,29 457,145 33,62 19,29 26,45 3970,66 1649,48 2810,07 78,49 46,88 63,06

Итого за день

1595 43,15 20,19 28,91 16,73 241,8 1378,8 196,76 80,93 138,84 10512 4793,69 7652,84 283,04 172,88 228,34

4 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		425	10,69	2,16	12,33	2,43	75,03	449,266	27,88	15,91	21,9	3281	1542,74	2411,88	73,21	45,95	59,58
10:00																	

-	Сок	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за 'Обед'		580	20,94	19,19	20,06	9,1	81,93	577,927	55,77	31,52	43,64	5790,08	3005,91	4397,99	69	43,4	56,19

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
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
-	Бананы	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'		420	14,75	11,1	15,15	0,91	46,87	374,423	49,97	31,99	40,98	1722,42	669,27	1195,85	72,28	50,2	61,24
Итого за день		1525	46,88	32,45	47,64	12,44	214,1	1444,86	137,62	83,42	110,52	11193,5	5399,92	8296,72	215,09	140,15	177,61

5 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,612	12,4	4,37	8,39	993,06	336,06	664,56	35,27	17,36	26,32
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,44
Итого за 'Завтрак'		405	12,28	4,77	12,22	2,93	72,52	441,31	26,55	11,29	18,93	2623,71	1034,26	1828,98	57,9	31,61	44,74
10:00																	

-	Йогурт	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74

3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	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 речным луком, соевым маслом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	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	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
Итого за 'Обед'		670	16,69	14,22	16,64	5,8	83,05	539,046	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	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	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
7/12	Вагрушка 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'		475	15,79	3,26	10,7	5,21	111,7	595,223	62,57	31,82	47,19	4425,96	1811,82	3118,9	86,81	51,34	69,6
Итого за день		1650	48,86	26,35	41,06	13,94	273,2	1631,2	163,83	94,17	129,01	13948	7068,18	10508,1	268,59	143,82	206,75

6 день

Завтрак

-	Багон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак'		405	8,08	2,16	9	1,53	52,51	320,262	28,92	14,58	21,76	2479,77	1050,07	1764,93	78,61	46,32	62,47

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	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	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Выпечка (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'		670	22,71	14,82	16,8	9,88	93,83	592,93	70,09	40,72	55,4	5724,16	2728,44	4226,3	121,2	78,76	99,97

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,21	0	0,05	0,05	4,63	19,3159	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	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	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'		500	8,01	3,6	5,32	0,96	48,49	268,065	33,35	17,17	25,27	2318,04	1021,74	1669,89	114,41	83,65	99,03
Итого за день		1675	39,3	20,58	31,22	12,37	205,1	1224,5	134,36	74,47	104,43	10722	4891,25	7806,62	314,52	209,03	261,77