

Согласовано  
Начальник МКУ "Управление  
образования" Муслумовского  
района РТ \_\_\_\_\_  
/Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано  
Директор ОУ  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимов Э.И.  
\_\_\_\_\_/Э.И. Ибрагимов/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 г.**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B <sub>1</sub>	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>1 ДЕНЬ</b>														
Завтрак														
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>7,62</b>	<b>12,36</b>	<b>48,81</b>	<b>331,08</b>	<b>94,43</b>	<b>30,33</b>	<b>164,53</b>	<b>1,17</b>	<b>34,4</b>	<b>27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>
Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	2,39	3,56	36,63	17,88	5,75	11,25	0,22	0	7,13	0,01	16,05
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,47</b>	<b>18,8</b>	<b>74,84</b>	<b>531,69</b>	<b>69,49</b>	<b>63,98</b>	<b>201,79</b>	<b>2,89</b>	<b>23,73</b>	<b>2262,07</b>	<b>0,15</b>	<b>20,65</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	100/50	14,82	16,36	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	1092,46	0,09	4,27
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>18,41</b>	<b>17,92</b>	<b>50,87</b>	<b>433,01</b>	<b>83,68</b>	<b>44,67</b>	<b>191,39</b>	<b>3,9</b>	<b>28,37</b>	<b>1125,84</b>	<b>0,13</b>	<b>14,47</b>



5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>14,39</b>	<b>15,54</b>	<b>42,52</b>	<b>363,92</b>	<b>152</b>	<b>29,93</b>	<b>230,85</b>	<b>2,26</b>	<b>191,9</b>	<b>66,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>

Второй завтрак

1	Кисель	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>9,35</b>	<b>38,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	37,6/2,4	0,55	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	3,3	0,01	0,78
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	25/25	5,82	5,59	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	7,95	0,02	0,22
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>17,53</b>	<b>11,49</b>	<b>76,53</b>	<b>459,72</b>	<b>76,61</b>	<b>135,14</b>	<b>270,68</b>	<b>5,77</b>	<b>15,08</b>	<b>1142,56</b>	<b>0,34</b>	<b>4</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,11
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>11,87</b>	<b>11,89</b>	<b>74,37</b>	<b>449,19</b>	<b>161,26</b>	<b>25,48</b>	<b>154,02</b>	<b>0,89</b>	<b>54,9</b>	<b>40,74</b>	<b>0,11</b>	<b>1,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>43,84</b>	<b>38,92</b>	<b>202,77</b>	<b>1311,33</b>	<b>389,87</b>	<b>190,55</b>	<b>655,55</b>	<b>8,92</b>	<b>261,88</b>	<b>1249,68</b>	<b>0,57</b>	<b>5,76</b>

**4 ДЕНЬ**

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>9,99</b>	<b>7,71</b>	<b>47,89</b>	<b>298,20</b>	<b>179,24</b>	<b>44,44</b>	<b>194,32</b>	<b>1,47</b>	<b>35,4</b>	<b>33,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	150/ 5	1,12	2,33	8,1	55,17	22,92	12,65	28,26	0,59	3	609,28	0,02	4,77

46/3	Макаронные изделия отварные	117/3	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>15,95</b>	<b>15,21</b>	<b>73,56</b>	<b>487,5441</b>	<b>48,91</b>	<b>37,59</b>	<b>160,27</b>	<b>3,38</b>	<b>28,05</b>	<b>627,56</b>	<b>0,13</b>	<b>6,27</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>16,15</b>	<b>17,83</b>	<b>42,86</b>	<b>390,57</b>	<b>96,71</b>	<b>56,52</b>	<b>219,63</b>	<b>2,76</b>	<b>173,09</b>	<b>193,73</b>	<b>0,1</b>	<b>10,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>42,59</b>	<b>40,85</b>	<b>174,61</b>	<b>1219,55</b>	<b>331,86</b>	<b>142,55</b>	<b>581,22</b>	<b>9,01</b>	<b>236,54</b>	<b>855,09</b>	<b>0,4</b>	<b>18,84</b>

## 5 ДЕНЬ

### Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	75/75	2,68	1,97	10,86	69,96	87,52	9,98	62,78	0,09	15	6,75	0,03	0,39
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>11,01</b>	<b>12,04</b>	<b>67,57</b>	<b>416,01</b>	<b>187,53</b>	<b>44,31</b>	<b>245,31</b>	<b>1,66</b>	<b>51,4</b>	<b>35,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,7</b>

### Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>124</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>

### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	37,6/2,4	0,57	2,44	4,22	40,01	8,55	7,63	17,51	0,33	0	368,9	0,02	1,58
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
-	Мясо птицы отварное для супа	10	1,98	1,88	0	24,84	1,63	1,82	16,65	0,16	4,87	0,93	0,01	0,08
5/8	Плов из отварного мяса говядины	112,5/37,5	9,92	7,91	30,34	231,06	13,24	25,61	94,35	1,3	12	2178	0,03	0,54
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>16,51</b>	<b>15,42</b>	<b>75,61</b>	<b>496,54</b>	<b>58,72</b>	<b>68,48</b>	<b>198,86</b>	<b>3,17</b>	<b>16,87</b>	<b>3604,51</b>	<b>0,14</b>	<b>6,34</b>

### Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>10,75</b>	<b>6,26</b>	<b>46,21</b>	<b>283,2072</b>	<b>44,85</b>	<b>46,33</b>	<b>160,15</b>	<b>1,52</b>	<b>18,3</b>	<b>27,82</b>	<b>0,14</b>	<b>5,12</b>

Итого за день 1335 42,37 35,22 195,29 1251,38 415,1 174,12 699,32 6,45 96,57 3667,68 0,49 12,76

**6 ДЕНЬ**

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	6,32	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,39
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>8,28</b>	<b>10,89</b>	<b>45,54</b>	<b>309,00</b>	<b>112,64</b>	<b>56,72</b>	<b>182,59</b>	<b>1,77</b>	<b>50</b>	<b>31,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
6	Салат "Степной" с растительным маслом	37,6/2,4	0,87	2,45	5,02	44,13	7,39	11,1	25,02	0,29	0	1361,46	0,04	2,58
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	8,33
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	7,12	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,13
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>17,51</b>	<b>12,66</b>	<b>76</b>	<b>469,6112</b>	<b>73,5</b>	<b>133,84</b>	<b>270,98</b>	<b>5,31</b>	<b>20,72</b>	<b>2570,64</b>	<b>0,3</b>	<b>11,28</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>7,44</b>	<b>5,22</b>	<b>57,58</b>	<b>302,4956</b>	<b>88,79</b>	<b>38,04</b>	<b>120,02</b>	<b>3</b>	<b>16,2</b>	<b>48,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>33,73</b>	<b>28,87</b>	<b>189,42</b>	<b>1124,346</b>	<b>281,93</b>	<b>232,6</b>	<b>580,59</b>	<b>11,48</b>	<b>86,92</b>	<b>2651,12</b>	<b>0,64</b>	<b>23,98</b>

**2 НЕДЕЛЯ**  
**1 ДЕНЬ**

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,01</b>	<b>9,98</b>	<b>61</b>	<b>362,42</b>	<b>84,76</b>	<b>25,46</b>	<b>111,51</b>	<b>1,36</b>	<b>36,4</b>	<b>28,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,9</b>

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	37,6/2,4	0,47	2,39	4,53	39,34	9,77	13,7	19,88	0,26	0	4327,68	0,02	1,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	112,5/37,5	11,79	11,74	16,4	216,87	17,12	30,38	139,44	2,06	0	15	0,1	8,01
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>15,97</b>	<b>15,93</b>	<b>64,71</b>	<b>457,2409</b>	<b>44,85</b>	<b>64,61</b>	<b>211,54</b>	<b>3,94</b>	<b>0</b>	<b>5136,44</b>	<b>0,21</b>	<b>14,68</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	146,3/3,7	3,89	4,37	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,29
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>6,42</b>	<b>5,01</b>	<b>59,83</b>	<b>306,627</b>	<b>86,47</b>	<b>32,23</b>	<b>105,42</b>	<b>2,61</b>	<b>26,25</b>	<b>45,19</b>	<b>0,07</b>	<b>10,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>30,9</b>	<b>31,02</b>	<b>195,84</b>	<b>1169,53</b>	<b>223,08</b>	<b>126,3</b>	<b>435,47</b>	<b>9,31</b>	<b>62,65</b>	<b>5210,56</b>	<b>0,4</b>	<b>27,87</b>

**2 ДЕНЬ**

Завтрак

-	Батон	20	1,54	0,6	10,66	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>14,89</b>	<b>15,67</b>	<b>45,67</b>	<b>377,24</b>	<b>168,88</b>	<b>39,22</b>	<b>302,62</b>	<b>2,51</b>	<b>191,9</b>	<b>66,38</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>

Второй завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	2,39	3,56	36,63	17,88	5,75	11,25	0,22	0	7,13	0,01	16,05
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	2,84	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	4,02
41/2	Фрикадельки мясные для супа	25	4,84	3,45	0,28	51,41	3,43	5,05	38,98	0,64	0	0	0,01	0,08
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Котлеты из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>18,1</b>	<b>14,99</b>	<b>69,77</b>	<b>475,069</b>	<b>101,53</b>	<b>89,92</b>	<b>283,45</b>	<b>3,73</b>	<b>18,3</b>	<b>1092,98</b>	<b>0,24</b>	<b>24,92</b>

## Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
10/150	Сырники из творога	100	20,83	5,49	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,23
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	0	0,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>23,72</b>	<b>8,32</b>	<b>50,84</b>	<b>371,70</b>	<b>129,61</b>	<b>32,18</b>	<b>180,68</b>	<b>2,77</b>	<b>26,8</b>	<b>40,35</b>	<b>0,08</b>	<b>10,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>57,31</b>	<b>39,28</b>	<b>171,88</b>	<b>1248,88</b>	<b>415,02</b>	<b>170,32</b>	<b>778,75</b>	<b>9,41</b>	<b>237</b>	<b>1229,71</b>	<b>0,51</b>	<b>50,67</b>

## 3 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	146,3/3,7	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>7,53</b>	<b>13,37</b>	<b>43,54</b>	<b>321,94</b>	<b>94,98</b>	<b>34,47</b>	<b>131,69</b>	<b>1,14</b>	<b>38,18</b>	<b>32,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>

## Второй завтрак

1	Кисель	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>9,35</b>	<b>38,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	150/5	1,12	2,33	8,1	55,17	22,92	12,65	28,26	0,59	3	609,28	0,02	4,77
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	117/3	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3

<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>15,95</b>	<b>15,21</b>	<b>73,56</b>	<b>487,5441</b>	<b>48,91</b>	<b>37,59</b>	<b>160,27</b>	<b>3,38</b>	<b>28,05</b>	<b>627,56</b>	<b>0,13</b>	<b>6,27</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
3/8	Капуста тушеная с овощами с мясом говядины	120/30	9,43	10,63	15,53	190,92	44,18	36,84	124,82	1,87	0	3288,55	0,09	14,66
27/12	Оладьи	65	4,16	4,09	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>16,78</b>	<b>15,88</b>	<b>64,09</b>	<b>460,71</b>	<b>94,97</b>	<b>47,41</b>	<b>188,66</b>	<b>2,36</b>	<b>10,44</b>	<b>3292,81</b>	<b>0,15</b>	<b>14,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>40,31</b>	<b>44,46</b>	<b>190,54</b>	<b>1308,71</b>	<b>238,86</b>	<b>119,47</b>	<b>480,62</b>	<b>6,88</b>	<b>76,67</b>	<b>3952,77</b>	<b>0,4</b>	<b>21,53</b>

#### 4 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>9,1</b>	<b>7,05</b>	<b>45,59</b>	<b>279,9973</b>	<b>177,76</b>	<b>26,96</b>	<b>152,01</b>	<b>1</b>	<b>35,4</b>	<b>29,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>

Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	37,6/2,4	0,57	2,44	4,22	40,01	8,55	7,63	17,51	0,33	0	368,9	0,02	1,58
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
-	Мясо птицы отварное для супа	10	1,98	1,88	0	24,84	1,63	1,82	16,65	0,16	4,87	0,93	0,01	0,08
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>20,07</b>	<b>22,2</b>	<b>73,45</b>	<b>563,8277</b>	<b>60,72</b>	<b>68,18</b>	<b>225,53</b>	<b>3,11</b>	<b>28,6</b>	<b>2423,29</b>	<b>0,16</b>	<b>6,49</b>

Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,64	2,52	50,59	243,51	14,71	9,19	46,2	0,92	5,04	1,55	0,06	0,06
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>6,87</b>	<b>92,9</b>	<b>479,03</b>	<b>87,24</b>	<b>38,23</b>	<b>155,02</b>	<b>1,71</b>	<b>19,44</b>	<b>18,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>42,34</b>	<b>36,22</b>	<b>222,24</b>	<b>1366,10</b>	<b>332,72</b>	<b>137,37</b>	<b>539,56</b>	<b>7,22</b>	<b>83,44</b>	<b>2470,97</b>	<b>0,43</b>	<b>9,83</b>

#### 5 ДЕНЬ

Завтрак														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
36/10	Какао с молоком	75/75	2,73	2,05	18,14	97,18	82,98	20,23	75,82	0,68	9	6,48	0,02	0,39
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31

**Итого** **355** **11,49** **13,12** **74,01** **453,0941** **169,15** **63,17** **229,84** **2,49** **47,2** **41,68** **0,2** **0,7**

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
---	--------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	----	----	-----	----	---	------	-----

**Итого** **100** **4,1** **1,5** **5,9** **55,62** **124** **15** **95** **0,1** **10** **0** **0,03** **0,6**

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	37,6/2,4	0,55	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	3,3	0,01	0,78
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,83	6,98	120,35	5,82	11,96	74,39	1,33	0	0,25	0,03	0

**Итого** **540** **18,84** **12,81** **82,97** **505,9784** **58,12** **129,73** **286,17** **6,82** **0** **670,46** **0,35** **4,74**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10

**Итого** **400** **16,15** **17,83** **46,52** **404,51** **96,82** **56,52** **219,63** **2,77** **173,09** **193,73** **0,1** **10,19**

**Итого за день** **1395** **50,58** **45,26** **209,4** **1419,20** **448,09** **264,42** **830,64** **12,18** **230,29** **905,87** **0,68** **16,23**

## 6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31

**Итого** **335** **7,4** **8,68** **44,3** **282,23** **80,33** **38,94** **135,82** **1,4** **34,4** **31,8** **0,16** **0,31**

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
---	-----	-----	-----	-----	------	-------	---	---	---	-----	---	---	------	---

<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	8,33
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	25/25	7,52	7,18	1,49	100,47	5,39	10,1	72,19	1,07	0	228	0,02	0,57
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>13,83</b>	<b>11,72</b>	<b>56</b>	<b>374,1071</b>	<b>81</b>	<b>65,49</b>	<b>202,16</b>	<b>3,26</b>	<b>15</b>	<b>1456,69</b>	<b>0,18</b>	<b>13,5</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>6,85</b>	<b>4,43</b>	<b>47,32</b>	<b>252,70</b>	<b>143,51</b>	<b>25,27</b>	<b>109,97</b>	<b>2,54</b>	<b>27</b>	<b>43,83</b>	<b>0,08</b>	<b>11,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>28,58</b>	<b>24,93</b>	<b>157,92</b>	<b>952,28</b>	<b>311,84</b>	<b>133,7</b>	<b>454,95</b>	<b>8,6</b>	<b>76,4</b>	<b>1532,32</b>	<b>0,43</b>	<b>26,95</b>
<b>Итого за период всего</b>		<b>16635</b>	<b>507,03</b>	<b>453,68</b>	<b>2303,18</b>	<b>15083,03</b>	<b>4001,07</b>	<b>1998,74</b>	<b>7266,82</b>	<b>105,49</b>	<b>1663,95</b>	<b>32191,02</b>	<b>5,92</b>	<b>279,59</b>

Дата составления 6 мая 2024 г.  
Дата печати 18 апреля 2024 г.  
Группа Ясли  
Физ.Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года  
1  
18.05.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "АМИКЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН**, Хакимова Гульнара Шариповна, ДИРЕКТОР

**01.10.24** 11:02  
(MSK)

Сертификат 5DF1E09DD05A347A3B82CC2638C958FB