

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

Согласовано
Директор ОУ

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

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 ₁ | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 171/9 | 0,18 | 0,04 | 8,93 | 34,88 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 196/4 | 5,97 | 4,77 | 33,75 | 196,95 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,2 | 16 | 0,1 | 0,42 |
| | Итого | 445 | 9,91 | 13,85 | 64,07 | 413,08 | 125,47 | 40,44 | 218,87 | 1,57 | 39,2 | 31 | 0,16 | 0,42 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0,01 | 2 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0,01 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,96 | 3,58 | 5,35 | 54,94 | 26,82 | 8,63 | 16,88 | 0,33 | 0 | 10,7 | 0,02 | 24,08 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 180 | 1,93 | 1,72 | 14,6 | 80,28 | 11,24 | 15,92 | 40,02 | 0,66 | 0 | 942,19 | 0,07 | 4,41 |
| 4/9 | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 135/45 | 16,18 | 17,63 | 33,82 | 358,03 | 18,29 | 30,38 | 145,22 | 1,49 | 28,48 | 1196,14 | 0,06 | 0,83 |
| | Итого | 640 | 22,63 | 23,35 | 92,35 | 655,54 | 91,55 | 82,29 | 258,16 | 3,84 | 28,48 | 2717,03 | 0,21 | 29,61 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 31/10 | Чай с молоком | 150/50 | 1,62 | 1,27 | 12,28 | 64,55 | 58,49 | 6,65 | 41,85 | 0,08 | 10 | 4,5 | 0,02 | 0,26 |
| 3/9 | Рагу из мяса цыплят-бройлеров | 135/45 | 17,78 | 19,63 | 19,19 | 322,49 | 28,57 | 36,82 | 178,8 | 1,97 | 25,04 | 1310,95 | 0,11 | 5,12 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 30 | 0,03 | 10 |
| | Итого | 520 | 22,44 | 21,56 | 61,83 | 525,28 | 103,06 | 52,47 | 231,65 | 4,25 | 35,04 | 1345,45 | 0,16 | 15,38 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Кисель | 100 | 0,05 | 0 | 9,35 | 38,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 100 | 0,05 | 0 | 9,35 | 38,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 56,4/3,6 | 0,83 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 4,94 | 0,01 | 1,16 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне | 180 | 3,79 | 2,21 | 15,83 | 94,58 | 24,89 | 26,14 | 71,33 | 1,38 | 0 | 785,38 | 0,14 | 3,31 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 1,72 | 34,47 | 170,91 | 11,67 | 101,25 | 147,84 | 3,47 | 0 | 4,79 | 0,19 | 0 |
| 2/9 | Мясо птицы (грудка) отварное в соусе | 35/35 | 8,15 | 7,83 | 1,7 | 109,77 | 8,27 | 6,98 | 58,24 | 0,66 | 21,11 | 11,13 | 0,02 | 0,3 |
| Итого | | 680 | 22,91 | 15,76 | 95,99 | 591,4758 | 100,48 | 173,31 | 356,25 | 7,61 | 21,11 | 1374,24 | 0,42 | 5,06 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 172,8/7,2 | 0,21 | 0,05 | 8,93 | 35,63 | 1,96 | 0,5 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 |
| 24/2 | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,15 | 4,55 | 17,06 | 128,59 | 151,05 | 19,02 | 117,87 | 0,36 | 32,4 | 16,2 | 0,06 | 0,66 |
| 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 |
| Итого | | 470 | 13,42 | 12,72 | 83,4 | 498,95 | 186,76 | 28,73 | 173,82 | 0,96 | 60,3 | 43,51 | 0,12 | 1,47 |
| Итого за день | | 1705 | 52,59 | 45,19 | 242,86 | 1556,36 | 464,12 | 238,5 | 788,85 | 11,09 | 277,69 | 1487,2 | 0,7 | 7,13 |

4 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 171/9 | 0,18 | 0,04 | 8,93 | 34,88 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 196/4 | 6,53 | 5,47 | 32,62 | 204,29 | 96,55 | 38,72 | 145,09 | 1,04 | 19,2 | 22,4 | 0,14 | 0,42 |
| Итого | | 430 | 12,42 | 9,37 | 62,87 | 382,04 | 205,61 | 57,42 | 239,09 | 1,94 | 40,2 | 39,4 | 0,2 | 0,49 |

Второй завтрак

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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|--------|------|------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 140/40 | 0,14 | 0,14 | 21,67 | 84,02 | 6,11 | 3,08 | 3,68 | 0,82 | 0 | 9,72 | 0,01 | 1,44 |
| 4/2 | Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной | 180/ 5 | 1,32 | 2,67 | 9,69 | 64,78 | 26,73 | 15,11 | 33,38 | 0,71 | 3 | 730,82 | 0,03 | 5,73 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 46/3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 146,3/3,7 | 5,3 | 2,98 | 34,11 | 183,94 | 10,53 | 7,17 | 39,83 | 0,73 | 9 | 9 | 0,06 | 0 |
| 1/27 | Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц | 70 | 11,89 | 14,19 | 9,19 | 211,53 | 12,55 | 16,7 | 113,8 | 1,6 | 24,99 | 3,47 | 0,05 | 0,43 |
| Итого | | 625 | 21,29 | 20,35 | 92,38 | 627,7191 | 62,92 | 51,46 | 222,29 | 4,64 | 36,99 | 754,01 | 0,19 | 7,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 195/5 | 0,2 | 0,05 | 5,03 | 20,17 | 0,15 | 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 |
| Итого | | 460 | 16,86 | 17,9 | 48,8 | 418,01 | 96,75 | 56,52 | 219,63 | 2,76 | 173,09 | 193,73 | 0,1 | 10,19 |
| Итого за день | | 1615 | 51,07 | 47,72 | 214,35 | 1471,00 | 372,28 | 169,4 | 688,01 | 10,74 | 250,28 | 987,14 | 0,5 | 20,28 |

5 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 90/90 | 3,22 | 2,36 | 13,04 | 83,96 | 105,02 | 11,97 | 75,33 | 0,11 | 18 | 8,1 | 0,03 | 0,47 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 196/4 | 5,97 | 4,77 | 33,75 | 196,95 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,2 | 16 | 0,1 | 0,42 |
| Итого | | 445 | 13,81 | 13,92 | 83,52 | 506,20 | 236,03 | 56,41 | 312,2 | 2,07 | 59,2 | 40,7 | 0,21 | 0,89 |

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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 49/1 | Салат "Винегрет" с растительным маслом | 56,4/3,6 | 0,86 | 3,65 | 6,32 | 60,01 | 12,82 | 11,44 | 26,26 | 0,5 | 0 | 553,35 | 0,03 | 2,37 |
| 14/2 | Суп картофельный с пшенной крупой | 180 | 1,56 | 3,48 | 12,15 | 84,97 | 9,96 | 16,51 | 41,01 | 0,6 | 0 | 700,42 | 0,06 | 4,68 |
| - | 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 | 135/45 | 11,91 | 9,49 | 36,4 | 277,28 | 15,89 | 30,73 | 113,22 | 1,56 | 14,4 | 2613,6 | 0,04 | 0,65 |
| Итого | | 650 | 19,87 | 18,92 | 93,45 | 609,3912 | 75,5 | 87,86 | 253,18 | 4,18 | 19,27 | 4436,3 | 0,2 | 8,07 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 192/8 | 0,23 | 0,05 | 9,92 | 39,59 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,06 | 0 | 0,44 | 0 | 0,78 |
| 3/3 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 146,3/3,7 | 3,11 | 3,54 | 22,09 | 131,52 | 33,96 | 30,35 | 86,82 | 1,12 | 18,75 | 34,11 | 0,12 | 5,45 |
| 12/7 | Фрикадельки из рыбы минтай | 70 | 8,54 | 4,47 | 9,84 | 113,58 | 22,49 | 30,28 | 125,91 | 0,81 | 4,62 | 0,28 | 0,06 | 0,23 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|
| Итого | 460 | 14,52 | 8,32 | 60,61 | 374,25 | 58,63 | 61,19 | 213,73 | 1,99 | 23,37 | 34,83 | 0,18 | 6,46 |
| Итого за день | 1655 | 52,3 | 42,66 | 243,48 | 1545,457 | 494,16 | 220,46 | 874,11 | 8,34 | 111,84 | 4511,83 | 0,62 | 16,02 |

6 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 175,5/4,5 | 0,18 | 0,04 | 4,53 | 18,16 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 196/4 | 7,7 | 8,43 | 34,27 | 239,97 | 139,64 | 62,42 | 207,46 | 1,53 | 40 | 22,5 | 0,19 | 0,52 |
| Итого | | 425 | 11 | 13,3 | 60,19 | 398,97 | 149,77 | 75,62 | 242,96 | 2,35 | 60 | 37,5 | 0,25 | 0,52 |

Второй завтрак

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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 6 | Салат "Степной" с растительным маслом | 56,4/3,6 | 1,3 | 3,67 | 7,53 | 66,19 | 11,08 | 16,65 | 37,53 | 0,44 | 0 | 2042,18 | 0,07 | 3,87 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне | 180 | 1,3 | 1,71 | 7,09 | 46,32 | 25,74 | 13,73 | 29,21 | 0,49 | 0 | 874,08 | 0,03 | 9,99 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 1,72 | 34,47 | 170,91 | 11,67 | 101,25 | 147,84 | 3,47 | 0 | 4,79 | 0,19 | 0 |
| 7 | Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят | 70 | 10,58 | 9,97 | 9,18 | 168,47 | 11,64 | 14,89 | 94,05 | 1,33 | 29,01 | 5,53 | 0,05 | 0,19 |
| Итого | | 680 | 23,32 | 17,49 | 96,85 | 614,19 | 95,33 | 173,88 | 364,67 | 7,09 | 29,01 | 3494,58 | 0,4 | 14,34 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай сладкий | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 9,92 | 38,76 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 175,5/4,5 | 5,89 | 5,5 | 29,37 | 189,09 | 87,09 | 34,85 | 130,82 | 0,94 | 19,44 | 22,32 | 0,13 | 0,37 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 30 | 0,03 | 10 |
| Итого | | 520 | 9,13 | 6,21 | 69,65 | 366,09 | 103,38 | 43,85 | 141,82 | 3,17 | 19,44 | 52,32 | 0,16 | 10,37 |
| Итого за день | | 1725 | 43,95 | 37,1 | 236,99 | 1422,49 | 355,48 | 297,35 | 756,45 | 14,01 | 108,45 | 3584,4 | 0,82 | 27,23 |

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 172,8/7,2 | 0,21 | 0,05 | 8,93 | 35,63 | 1,96 | 0,5 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 196/4 | 5,31 | 4,59 | 29,54 | 179,18 | 92,71 | 14,85 | 87,67 | 0,38 | 19,2 | 16 | 0,06 | 0,42 |
| Итого | | 445 | 10,14 | 11,43 | 75,2 | 440,11 | 110,47 | 32,55 | 142,07 | 1,66 | 41,2 | 33 | 0,14 | 1,12 |

Второй завтрак

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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|----------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 140/40 | 0,14 | 0,14 | 21,67 | 84,02 | 6,11 | 3,08 | 3,68 | 0,82 | 0 | 9,72 | 0,01 | 1,44 |
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 56,4/3,6 | 0,7 | 3,58 | 6,79 | 59,01 | 14,66 | 20,56 | 29,82 | 0,38 | 0 | 6491,52 | 0,03 | 2,7 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 180 | 1,93 | 1,72 | 14,6 | 80,28 | 11,24 | 15,92 | 40,02 | 0,66 | 0 | 942,19 | 0,07 | 4,41 |
| 3/8 | Мясо говядины тушеное с овощами | 135/45 | 14,15 | 14,09 | 19,68 | 260,25 | 20,55 | 36,45 | 167,33 | 2,47 | 0 | 18 | 0,13 | 9,61 |
| Итого | | 640 | 19,56 | 19,9 | 80,46 | 567,0054 | 59,56 | 85,41 | 272,45 | 5,11 | 0 | 7462,43 | 0,28 | 18,16 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 195/5 | 0,2 | 0,05 | 5,03 | 20,17 | 0,15 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 175,5/4,5 | 4,67 | 5,24 | 36,46 | 210,77 | 84,43 | 27,88 | 113,31 | 0,48 | 31,5 | 18,23 | 0,05 | 0,35 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 30 | 0,03 | 10 |
| Итого | | 520 | 7,91 | 5,95 | 71,85 | 369,19 | 100,58 | 36,88 | 124,31 | 2,69 | 31,5 | 48,23 | 0,08 | 10,35 |
| Итого за день | | 1705 | 38,11 | 37,38 | 237,81 | 1419,54 | 277,61 | 158,84 | 545,83 | 10,86 | 72,7 | 7543,66 | 0,51 | 31,63 |

2 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 |
| 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 | 150/50 | 1,46 | 1,15 | 11,05 | 58,10 | 52,64 | 5,99 | 37,67 | 0,07 | 9 | 4,05 | 0,02 | 0,23 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 176,4/3,6 | 5,37 | 4,29 | 30,37 | 177,25 | 103,69 | 24,52 | 165,04 | 0,65 | 17,28 | 14,4 | 0,09 | 0,37 |
| Итого | | 455 | 16,8 | 16,87 | 57,9 | 443,41 | 197,13 | 47,61 | 344,91 | 2,83 | 196,28 | 69,45 | 0,2 | 0,6 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----|-----|-----|-----|-------|----|---|----|-----|---|----|------|----|
| - | Ряженка | 100 | 0,6 | 0,3 | 5,6 | 24,88 | 15 | 9 | 12 | 0,4 | 0 | 30 | 0,03 | 15 |
|---|---------|-----|-----|-----|-----|-------|----|---|----|-----|---|----|------|----|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|
| Итого | | 100 | 0,6 | 0,3 | 5,6 | 24,88 | 15 | 9 | 12 | 0,4 | 0 | 30 | 0,03 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,96 | 3,58 | 5,35 | 54,94 | 26,82 | 8,63 | 16,88 | 0,33 | 0 | 10,7 | 0,02 | 24,08 |
| 11/2 | Рассольник с крупой на говяжьем бульоне | 180 | 1,55 | 3,41 | 12,36 | 85,05 | 12 | 16,26 | 45,18 | 0,61 | 0 | 702,43 | 0,06 | 4,82 |
| 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 | 146,3/3,7 | 3,11 | 3,54 | 22,09 | 131,52 | 33,96 | 30,35 | 86,82 | 1,12 | 18,75 | 34,11 | 0,12 | 5,45 |
| 12/7 | Котлеты из рыбы минтай | 70 | 8,54 | 4,47 | 9,84 | 113,58 | 22,49 | 30,28 | 125,91 | 0,81 | 4,62 | 0,28 | 0,06 | 0,23 |
| Итого | | 705 | 22,56 | 18,87 | 88,5 | 598,7899 | 133,9 | 117,93 | 369,81 | 4,87 | 23,37 | 1315,52 | 0,33 | 34,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай сладкий | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 9,92 | 38,76 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 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 |
| Итого | | 470 | 24,43 | 8,39 | 58,01 | 403,78 | 129,68 | 32,18 | 180,68 | 2,78 | 26,8 | 40,35 | 0,08 | 10,24 |
| Итого за день | | 1730 | 64,39 | 44,43 | 210,01 | 1470,86 | 475,71 | 206,72 | 907,4 | 10,88 | 246,45 | 1455,32 | 0,64 | 60,79 |

3 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 175,5/4,5 | 0,18 | 0,04 | 4,53 | 18,16 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 195/5 | 5,86 | 6,12 | 31,6 | 203,35 | 116,09 | 32,76 | 139,59 | 0,7 | 24,24 | 23,2 | 0,1 | 0,53 |
| Итого | | 445 | 9,8 | 15,2 | 57,52 | 402,76 | 126,22 | 45,96 | 175,09 | 1,52 | 44,24 | 38,2 | 0,16 | 0,53 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисель | 100 | 0,05 | 0 | 9,35 | 38,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 100 | 0,05 | 0 | 9,35 | 38,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|---|--------|------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 140/40 | 0,14 | 0,14 | 21,67 | 84,02 | 6,11 | 3,08 | 3,68 | 0,82 | 0 | 9,72 | 0,01 | 1,44 |
| 4/2 | Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной | 180/ 5 | 1,32 | 2,67 | 9,69 | 64,78 | 26,73 | 15,11 | 33,38 | 0,71 | 3 | 730,82 | 0,03 | 5,73 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 146,3/3,7 | 5,3 | 2,98 | 34,11 | 183,94 | 10,53 | 7,17 | 39,83 | 0,73 | 9 | 9 | 0,06 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| 1/27 | Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц | 70 | 11,89 | 14,19 | 9,19 | 211,5275 | 12,55 | 16,7 | 113,8 | 1,6 | 24,99 | 3,47 | 0,05 | 0,43 |
| Итого | | 625 | 21,29 | 20,35 | 92,38 | 627,72 | 62,92 | 51,46 | 222,29 | 4,64 | 36,99 | 754,01 | 0,19 | 7,6 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 31/10 | Чай с молоком | 150/50 | 1,62 | 1,27 | 12,28 | 64,55 | 58,49 | 6,65 | 41,85 | 0,08 | 10 | 4,5 | 0,02 | 0,26 |
| 3/8 | Капуста тушеная с овощами с мясом говядины | 144/36 | 11,31 | 12,76 | 18,64 | 229,11 | 53,01 | 44,2 | 149,78 | 2,25 | 0 | 3946,25 | 0,1 | 17,59 |
| 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 |
| Итого | | 485 | 19,73 | 18,38 | 74,96 | 537,42 | 118,42 | 56,43 | 224,08 | 2,76 | 12,94 | 3951,63 | 0,17 | 17,85 |
| Итого за день | | 1655 | 50,87 | 53,93 | 234,21 | 1606,41 | 307,56 | 153,85 | 621,46 | 8,92 | 94,17 | 4743,84 | 0,52 | 25,98 |

4 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 172,8/7,2 | 0,21 | 0,05 | 8,93 | 35,63 | 1,96 | 0,5 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 176,4/3,6 | 5,31 | 4,59 | 29,54 | 179,18 | 92,71 | 14,85 | 87,67 | 0,38 | 19,2 | 16 | 0,06 | 0,42 |
| Итого | | 410 | 11,23 | 8,5 | 59,79 | 357,6839 | 203,47 | 34,05 | 182,57 | 1,3 | 40,2 | 33,4 | 0,12 | 1,19 |

Второй завтрак

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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 49/1 | Салат "Винегрет" с растительным маслом | 56,4/3,6 | 0,86 | 3,65 | 6,32 | 60,01 | 12,82 | 11,44 | 26,26 | 0,5 | 0 | 553,35 | 0,03 | 2,37 |
| 14/2 | Суп картофельный с пшенной крупой | 180 | 1,56 | 3,48 | 12,15 | 84,97 | 9,96 | 16,51 | 41,01 | 0,6 | 0 | 700,42 | 0,06 | 4,68 |
| - | Мясо кур отварное для супа | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 1,94 | 2,16 | 19,81 | 0,19 | 5,8 | 1,1 | 0,01 | 0,1 |
| 4/9 | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 135/45 | 16,18 | 17,63 | 33,82 | 358,03 | 18,29 | 30,38 | 145,22 | 1,49 | 28,48 | 1196,14 | 0,06 | 0,83 |
| Итого | | 650 | 24,52 | 27,41 | 90,87 | 694,853 | 78,21 | 87,85 | 288,34 | 4,14 | 34,28 | 3019,01 | 0,22 | 8,27 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 195/5 | 0,2 | 0,05 | 5,03 | 20,17 | 0,15 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 176,4/3,6 | 5,88 | 4,93 | 29,36 | 183,86 | 86,9 | 34,85 | 130,58 | 0,94 | 17,28 | 20,16 | 0,13 | 0,37 |
| 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 |
| Итого | | 490 | 14,36 | 7,76 | 103,74 | 537,11 | 101,76 | 44,04 | 176,78 | 1,87 | 22,32 | 21,71 | 0,19 | 0,43 |
| Итого за день | | 1650 | 50,61 | 43,77 | 264,7 | 1632,88 | 390,44 | 169,94 | 654,69 | 8,71 | 96,8 | 3074,12 | 0,54 | 11,89 |

5 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 90/90 | 3,28 | 2,46 | 21,77 | 116,61 | 99,57 | 24,27 | 90,98 | 0,81 | 10,8 | 7,78 | 0,03 | 0,47 |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 195/5 | 6,54 | 6,11 | 32,63 | 210,10 | 96,76 | 38,72 | 145,36 | 1,04 | 21,6 | 24,8 | 0,14 | 0,42 |
| Итого | | 445 | 14,44 | 15,36 | 91,13 | 552,0072 | 212,13 | 80,19 | 289,84 | 3,08 | 54,4 | 49,18 | 0,25 | 0,89 |

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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 140/40 | 0,14 | 0,14 | 21,67 | 84,02 | 6,11 | 3,08 | 3,68 | 0,82 | 0 | 9,72 | 0,01 | 1,44 |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 56,4/3,6 | 0,83 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 4,94 | 0,01 | 1,16 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне | 180 | 3,79 | 2,21 | 15,83 | 94,58 | 24,89 | 26,14 | 71,33 | 1,38 | 0 | 785,38 | 0,14 | 3,31 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 1,72 | 34,47 | 170,91 | 11,67 | 101,25 | 147,84 | 3,47 | 0 | 4,79 | 0,19 | 0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины | 70 | 10,88 | 9,57 | 9,77 | 168,50 | 8,15 | 16,74 | 104,15 | 1,87 | 0 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого | | 680 | 24,86 | 17,59 | 104,87 | 655,3794 | 78,27 | 168,19 | 381,4 | 9,06 | 0 | 806,18 | 0,44 | 5,91 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай сладкий | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 9,92 | 38,76 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 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 | | 460 | 16,86 | 17,9 | 53,69 | 436,59 | 96,89 | 56,52 | 219,63 | 2,78 | 173,09 | 193,73 | 0,1 | 10,19 |
| Итого за день | | 1685 | 60,26 | 52,35 | 255,59 | 1699,60 | 511,29 | 319,9 | 985,87 | 15,02 | 237,49 | 1049,09 | 0,82 | 17,59 |

6 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| - | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | 175,5/4,5 | 0,18 | 0,04 | 4,53 | 18,16 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 196/4 | 6,53 | 5,47 | 32,62 | 204,29 | 96,55 | 38,72 | 145,09 | 1,04 | 19,2 | 22,4 | 0,14 | 0,42 |
| Итого | | 425 | 9,83 | 10,34 | 58,54 | 363,28 | 106,68 | 51,92 | 180,59 | 1,86 | 39,2 | 37,4 | 0,2 | 0,42 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0,01 | 2 |
| Итого | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0,01 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 1 | 0,04 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 162/18 | 0,92 | 0,05 | 20,86 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 567 | 0,02 | 0,29 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне | 180 | 1,3 | 1,71 | 7,09 | 46,32 | 25,74 | 13,73 | 29,21 | 0,49 | 0 | 874,08 | 0,03 | 9,99 |
| 3/3 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 146,3/3,7 | 3,11 | 3,54 | 22,09 | 131,52 | 33,96 | 30,35 | 86,82 | 1,12 | 18,75 | 34,11 | 0,12 | 5,45 |
| 4/256 | Мясо тушеное в томатном соусе | 35/35 | 10,53 | 10,05 | 2,08 | 140,66 | 7,55 | 14,14 | 101,07 | 1,49 | 0 | 319,2 | 0,03 | 0,8 |
| Итого | | 620 | 18,5 | 15,72 | 69,84 | 480,7986 | 102,45 | 85,58 | 273,14 | 4,46 | 18,75 | 1795,39 | 0,24 | 16,53 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 172,8/7,2 | 0,21 | 0,05 | 4,63 | 19,32 | 1,83 | 0,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 |
| 24/2 | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,15 | 4,55 | 17,06 | 128,59 | 151,05 | 19,02 | 117,87 | 0,36 | 32,4 | 16,2 | 0,06 | 0,66 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 30 | 0,03 | 10 |
| Итого | | 500 | 8,4 | 5,26 | 52,05 | 286,15 | 168,88 | 28,52 | 129,77 | 2,6 | 32,4 | 46,6 | 0,09 | 11,36 |
| Итого за день | | 1645 | 37,23 | 31,42 | 190,73 | 1173,47 | 385,01 | 170,02 | 590,5 | 10,32 | 90,35 | 1879,39 | 0,54 | 30,31 |
| Итого за период всего | | 20135 | 613,71 | 540,08 | 2809,28 | 18251,61 | 4770,27 | 2491,1 | 8926,49 | 128,3 | 1828,5 | 41756,01 | 7,42 | 327,31 |

Дата составления 6 мая 2024 г.
Дата печати 18 апреля 2024 г.
Группа Сад
Физ.Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет
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 11:01
(MSK)

Сертификат 5DF1E09DD05A347A3B82CC2638C958FB