

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



Согласовано
Директор ОУ

Ибрагимова Э.И.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ (ЛЕТНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.**

Муниципального района РТ на 2025 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			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	B	B ₁	B ₂	C, мг
1 НЕДЕЛЯ														
1 день														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	12,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		340	9,4	8,7	42,0	279	236,8	40,8	254,4	1,3	32,4	0,1	0,2	0,6
10:00														
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	785,2	0,1	0,1	3,7
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	996,8	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'		520	19,5	22,2	76,3	571	69,7	68,4	216,3	3,2	2824,3	0,2	0,2	14,9
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	19,6	0,1	0,2	0,4
Итого за 'Ужин'		320	7,3	5,7	37,5	223	99,0	71,8	163,0	2,5	20,1	0,2	0,2	0,4

Итого за день	1280	36,6	37,0	167,4	1123	421,5	190,0	644,8	9,2	2906,8	0,5	0,6	25,9
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----	--------	-----	-----	------

2 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	18,6	0,1	0,3

Итого за 'Завтрак'	330	6,7	8,4	41,2	265	75,4	29,5	111,3	0,8	33,9	0,1	0,1	0,9
--------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

10:00

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0

Итого за '10:00'	120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	31,6	0,1	0,0	15,0
------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----	------

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	607,7	0,0	4,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	4,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	5,3	5,4	7,2	96	9,4	11,5	75,1	1,1	0,0	0,0	1,5

Итого за 'Обед'	510	12,1	13,8	62,9	414	68,8	60,1	205,1	4,0	644,1	0,2	0,2	11,8
-----------------	-----	------	------	------	-----	------	------	-------	-----	-------	-----	-----	------

Уплотненный полдник

27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	15,2	0,0	0,3

Итого за 'Ужин'	370	8,5	8,8	69,1	387	89,3	34,5	135,1	2,9	16,0	0,1	0,1	3,3
-----------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за день	1330	30,6	36,2	188,9	1187	254,2	137,0	481,5	8,6	725,6	0,5	0,5	31,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----	-------	-----	-----	------

3 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,3

Итого за 'Завтрак'	335	7,5	9,5	39,0	268	121,1	26,0	124,2	1,0	30,4	0,1	0,2	0,5
--------------------	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	10,0
---	--------	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	------

Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
------------------	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'		510	18,1	17,7	81,1	542	70,8	63,9	225,0	4,2	1137,7	0,3	0,2	3,4
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		260	18,7	10,6	18,6	245	154,9	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за день		1205	44,7	38,2	150,2	1107	362,8	121,7	562,9	7,9	1228,5	0,5	0,6	14,2

4 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	6,8	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	10,9	9,5	44,5	305	259,9	44,5	231,6	0,9	40,6	0,1	0,2	0,8

10:00

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Итого за '10:00'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6

Итого за 'Ужин'	340	18,8	25,0	56,4	522	132,9	29,7	257,2	4,8	100,6	0,1	0,5	3,3
Итого за день	1315	48,9	54,3	175,1	1368	562,6	181,8	788,6	10,6	755,1	0,6	1,0	10,6

5 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	12,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,8	44,0	277	95,8	30,8	165,3	1,2	27,3	0,1	0,1	0,9
10:00														

-	Фрукты	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Итого за '10:00'		100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Обед														

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	728,4	0,0	0,1	8,3
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	13,9	0,1	0,1	0,3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	4,0	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'		510	16,1	16,1	64,5	455	131,9	66,2	227,6	3,1	1219,8	0,2	0,3	9,1
Уплотненный полдник														

-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	14,6	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Ужин'		320	5,8	4,2	26,7	165	129,3	20,6	113,9	0,7	15,1	0,1	0,2	0,6
Итого за день		1265	30,8	30,0	150,3	997	365,0	159,5	534,8	5,6	1382,2	0,5	0,6	20,6

6 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/6	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	94	33,0	7,2	115,2	1,5	36,0	0,0	0,3	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	16,9	0,1	0,1	0,4

-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	585,4	0,1	0,1	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		510	14,9	12,4	74,7	464	48,4	53,0	194,5	3,1	601,9	0,2	0,1	5,4
Уплотненный полдник														
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	3,6	0,1	0,2	0,2
-		10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Ужин'		260	21,8	7,0	32,2	279	123,8	29,0	179,5	2,6	6,8	0,1	0,2	3,3
Итого за день		1275	53,8	36,4	166,3	1199	359,5	145,1	694,1	8,9	666,5	0,5	0,8	9,2

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,8	2,0	11,3	71	82,8	20,4	76,1	0,7	6,5	0,0	0,1	0,4
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	9,8	8,2	42,7	281	252,4	37,1	201,9	1,0	35,5	0,1	0,2	0,8

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	785,2	0,1	0,1	3,7
Итого за 'Обед'		346	5,6	5,6	35,3	245	64,0	43,4	181,9	2,4	1271,2	0,6	0,2	4,1

Итого за 'Завтрак'		330	7,7	8,9	39,3	266	117,4	34,0	141,7	0,8	35,2	0,1	0,1	0,5
10:00														
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	583,7	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'		540	17,9	20,2	80,2	561	70,6	61,3	209,3	3,7	1635,8	0,2	0,2	14,7
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		260	18,7	10,6	18,6	245	154,9	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за день		1230	44,7	40,0	149,6	1123	358,8	127,0	564,7	7,3	1731,4	0,4	0,6	25,5

4 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	16,9	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		340	9,7	10,5	44,3	307	213,0	62,6	241,8	1,9	34,2	0,2	0,2	1,1

10:00

1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2

Уплотненный полдник

7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	1,6	0,1	0,0	0,1
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	18,6	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Ужин'		370	11,3	7,3	90,5	466	97,8	44,2	165,7	3,8	20,2	0,2	0,1	3,4
Итого за день		1320	39,7	40,6	217,6	1376	367,2	159,7	606,0	9,2	1790,2	0,5	0,5	14,6

5 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		330	6,8	8,2	37,0	247	114,5	16,1	98,7	0,4	30,4	0,1	0,1	0,5

10:00

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Итого за '10:00'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	10,8	0,1	0,1	0,0
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		540	16,0	14,2	75,7	476	87,1	129,6	295,7	5,3	1141,4	0,4	0,2	3,9

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	14,6	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Ужин'		320	5,8	4,2	29,4	175	129,4	20,6	113,9	0,7	15,1	0,1	0,2	0,6
Итого за день		1290	33,3	29,0	153,1	984	455,0	181,3	603,2	6,5	1186,9	0,5	0,7	5,5

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		330	9,4	10,5	44,6	308	161,1	39,0	173,1	0,9	38,6	0,1	0,2	0,7
10:00														
-	Фрукты	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Итого за '10:00'		100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	585,4	0,1	0,1	4,0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	0,1	4,4
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50	6,1	5,0	2,2	77	5,4	10,1	72,2	1,1	228,0	0,0	0,1	0,6
Итого за 'Обед'		510	13,2	14,6	60,3	417	56,5	60,0	214,4	4,0	849,8	0,2	0,2	10,2
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Ужин'		290	13,9	17,3	13,9	265	92,2	19,2	207,4	2,6	74,2	0,1	0,4	0,2
Итого за день		1230	38,5	43,4	133,8	1090	317,8	160,3	622,9	8,0	1082,5	0,5	0,9	21,0
Итого за период		15290	476,6	462,9	1991,8	13865	4553,5	1874,4	7363,2	103,2	15579,5	6,1	8,1	226,4
Итого за средний за день		1274	39,7	38,6	166,0	1155	379,5	156,2	613,6	8,6	1298,3	0,5	0,7	18,9