

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



Согласовано  
Директор ОУ



Согласовано  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Эльза Ибрагимовна  
ИЛДУСОВНА  
ИНН 16290020438

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕДАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2023 г.**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, 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
			в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.											

**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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,17</b>	<b>2,16</b>	<b>11,12</b>	<b>1,71</b>	<b>71,63</b>	<b>420,7</b>	<b>30,21</b>	<b>15,27</b>	<b>22,74</b>	<b>3265,62</b>	<b>1542,01</b>	<b>2403,82</b>	<b>79,25</b>	<b>49,33</b>	<b>64,29</b>

**2ой Завтрак**

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>400</b>	<b>182</b>	<b>291</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>

**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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>23,55</b>	<b>19,07</b>	<b>23,33</b>	<b>12,1</b>	<b>93,49</b>	<b>665,86</b>	<b>50,71</b>	<b>29,4</b>	<b>40,06</b>	<b>5684,76</b>	<b>2965,08</b>	<b>4324,92</b>	<b>93,97</b>	<b>58,23</b>	<b>76,1</b>

**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	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>16,28</b>	<b>20,45</b>	<b>10,32</b>	<b>57,45</b>	<b>489,51</b>	<b>34,08</b>	<b>22,61</b>	<b>28,35</b>	<b>4801,36</b>	<b>2783,98</b>	<b>3792,67</b>	<b>132,17</b>	<b>96,04</b>	<b>114,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>55,22</b>	<b>37,5</b>	<b>55</b>	<b>24,14</b>	<b>232,86</b>	<b>1619,31</b>	<b>119</b>	<b>71,28</b>	<b>95,14</b>	<b>14151,8</b>	<b>7473,07</b>	<b>10812,4</b>	<b>305,99</b>	<b>204,19</b>	<b>255,12</b>

## 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
-	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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,72</b>	<b>2,16</b>	<b>12,33</b>	<b>2,44</b>	<b>75,02</b>	<b>450,02</b>	<b>27,95</b>	<b>15,88</b>	<b>21,91</b>	<b>3279,44</b>	<b>1542,38</b>	<b>2410,91</b>	<b>73,15</b>	<b>46,02</b>	<b>59,58</b>

## 2ой Завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</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>	<b>0</b>

## 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
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	0	1,72	1,72	14,6	80,2755	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>17,83</b>	<b>7,52</b>	<b>13,13</b>	<b>9,72</b>	<b>89,61</b>	<b>532,6</b>	<b>111,22</b>	<b>46,29</b>	<b>78,75</b>	<b>3029,02</b>	<b>1500,8</b>	<b>2264,91</b>	<b>112,99</b>	<b>60,6</b>	<b>86,8</b>

## 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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>465</b>	<b>14,13</b>	<b>3,85</b>	<b>10,54</b>	<b>5,98</b>	<b>83,41</b>	<b>479,61</b>	<b>31,52</b>	<b>17,04</b>	<b>24,28</b>	<b>3794,28</b>	<b>1551,89</b>	<b>2673,09</b>	<b>69,75</b>	<b>40,31</b>	<b>55,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>43,28</b>	<b>13,54</b>	<b>36,3</b>	<b>18,43</b>	<b>253,64</b>	<b>1487,11</b>	<b>170,69</b>	<b>79,2</b>	<b>124,95</b>	<b>10102,7</b>	<b>4595,06</b>	<b>7348,9</b>	<b>255,89</b>	<b>146,93</b>	<b>201,77</b>

## 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>410</b>	<b>10,66</b>	<b>4,75</b>	<b>8,04</b>	<b>1,53</b>	<b>56,84</b>	<b>339,01</b>	<b>28,67</b>	<b>14,48</b>	<b>21,58</b>	<b>2935,27</b>	<b>1397,37</b>	<b>2166,32</b>	<b>72,99</b>	<b>43,26</b>	<b>58,12</b>



4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>21,39</b>	<b>16,7</b>	<b>18,44</b>	<b>8,47</b>	<b>88,76</b>	<b>590,29</b>	<b>62,48</b>	<b>35,97</b>	<b>49,22</b>	<b>3497,47</b>	<b>1778,22</b>	<b>2637,85</b>	<b>75,57</b>	<b>47,89</b>	<b>61,74</b>
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
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,254	18,18	12,36	15,27	773,21	555,89	664,55	16,97	12,45	14,71
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22	2,1	2,1	2,1	1038	249	643,5	0,9	0,9	0,9
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>450</b>	<b>22,28</b>	<b>18,37</b>	<b>12,97</b>	<b>1,83</b>	<b>68,33</b>	<b>471,49</b>	<b>26,92</b>	<b>21,1</b>	<b>24,01</b>	<b>3274,96</b>	<b>1458,89</b>	<b>2366,93</b>	<b>106,16</b>	<b>87,66</b>	<b>96,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>53,38</b>	<b>37,81</b>	<b>46,09</b>	<b>12,25</b>	<b>221,75</b>	<b>1487,45</b>	<b>118,73</b>	<b>73,28</b>	<b>96</b>	<b>9485,35</b>	<b>4393,44</b>	<b>6939,4</b>	<b>246,64</b>	<b>172,6</b>	<b>209,63</b>

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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>11,51</b>	<b>3,91</b>	<b>13,56</b>	<b>3,43</b>	<b>63,27</b>	<b>414,92</b>	<b>32,54</b>	<b>13,91</b>	<b>23,23</b>	<b>2829,87</b>	<b>1195,94</b>	<b>2012,91</b>	<b>62,93</b>	<b>35,15</b>	<b>49,04</b>
2ой Завтрак																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3240</b>	<b>2070</b>	<b>2655</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
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
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 костном бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	120	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,517	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
7	Биточки (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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>640</b>	<b>18,47</b>	<b>16,12</b>	<b>18,66</b>	<b>8,51</b>	<b>84,47</b>	<b>567,71</b>	<b>69,83</b>	<b>38,9</b>	<b>54,36</b>	<b>5226,74</b>	<b>2502,88</b>	<b>3864,81</b>	<b>107,75</b>	<b>65,64</b>	<b>86,7</b>
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

-	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
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>420</b>	<b>14,08</b>	<b>10,35</b>	<b>11,35</b>	<b>0,92</b>	<b>51,07</b>	<b>353,98</b>	<b>48,14</b>	<b>30,4</b>	<b>39,27</b>	<b>1671,99</b>	<b>645,05</b>	<b>1158,52</b>	<b>65,11</b>	<b>46,26</b>	<b>55,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>48,16</b>	<b>34,48</b>	<b>45,07</b>	<b>12,86</b>	<b>204,72</b>	<b>1392,22</b>	<b>159,51</b>	<b>92,2</b>	<b>125,86</b>	<b>12968,6</b>	<b>6413,87</b>	<b>9691,24</b>	<b>237,79</b>	<b>149,04</b>	<b>193,42</b>

6 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>																	
-	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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>12,23</b>	<b>4,72</b>	<b>12,69</b>	<b>2,55</b>	<b>63,79</b>	<b>413,89</b>	<b>33,85</b>	<b>15,58</b>	<b>24,72</b>	<b>3119,57</b>	<b>1316,18</b>	<b>2217,88</b>	<b>68,1</b>	<b>36,32</b>	<b>52,21</b>
<b>2ой Завтрак</b>																	
-	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
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>																	
-	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
16/2	Суп картофельный с бобовыми	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
29/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>25,15</b>	<b>20,94</b>	<b>28,32</b>	<b>12,95</b>	<b>75,55</b>	<b>638,36</b>	<b>61,85</b>	<b>38,74</b>	<b>50,3</b>	<b>5715,82</b>	<b>3057,75</b>	<b>4386,78</b>	<b>115,63</b>	<b>65,71</b>	<b>90,67</b>
<b>Ужин</b>																	
-	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
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>7,57</b>	<b>0,09</b>	<b>15,83</b>	<b>7,52</b>	<b>90,05</b>	<b>520,71</b>	<b>10,11</b>	<b>10,11</b>	<b>10,11</b>	<b>3627,53</b>	<b>1608</b>	<b>2617,77</b>	<b>96,88</b>	<b>77,65</b>	<b>87,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>45,45</b>	<b>25,75</b>	<b>56,94</b>	<b>23,02</b>	<b>239,68</b>	<b>1616,2</b>	<b>107,81</b>	<b>66,44</b>	<b>87,13</b>	<b>12662,9</b>	<b>6072,94</b>	<b>9367,93</b>	<b>280,91</b>	<b>179,97</b>	<b>230,44</b>

7 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>																	
-	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

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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,71</b>	<b>2,16</b>	<b>11,76</b>	<b>2,44</b>	<b>75,01</b>	<b>444,78</b>	<b>27,92</b>	<b>15,87</b>	<b>21,89</b>	<b>3277,94</b>	<b>1541,76</b>	<b>2409,85</b>	<b>73,02</b>	<b>45,95</b>	<b>59,49</b>

2ой Завтрак

-	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
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

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 макаронными изделиями	180	1,93	0	1,72	1,72	14,6	80,2755	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,789	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>19,84</b>	<b>11,79</b>	<b>17,54</b>	<b>6,25</b>	<b>80,93</b>	<b>550,32</b>	<b>53,04</b>	<b>33,01</b>	<b>43,02</b>	<b>4129,96</b>	<b>2397,21</b>	<b>3263,58</b>	<b>106,97</b>	<b>58,13</b>	<b>82,55</b>

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
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>450</b>	<b>24,41</b>	<b>19,3</b>	<b>8,39</b>	<b>4,7</b>	<b>53,07</b>	<b>379,08</b>	<b>30,22</b>	<b>17,43</b>	<b>23,83</b>	<b>2184,07</b>	<b>1042,03</b>	<b>1613,05</b>	<b>73,38</b>	<b>53,32</b>	<b>63,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>55,46</b>	<b>33,25</b>	<b>37,8</b>	<b>13,4</b>	<b>219,31</b>	<b>1417,42</b>	<b>113,18</b>	<b>68,31</b>	<b>90,74</b>	<b>9791,97</b>	<b>5072</b>	<b>7431,99</b>	<b>253,66</b>	<b>157,7</b>	<b>205,84</b>

8 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>9,99</b>	<b>3,44</b>	<b>14,31</b>	<b>1,53</b>	<b>59,02</b>	<b>400,62</b>	<b>37,16</b>	<b>16,83</b>	<b>26,99</b>	<b>2968,08</b>	<b>1243,3</b>	<b>2105,69</b>	<b>81,58</b>	<b>45,71</b>	<b>63,64</b>

2ой Завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</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>	<b>0</b>

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
14/2	Суп картофельный с крупой	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
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	0,02	3,52	1,45	41,47	244,347	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17	
7/293	Мяса бройлер-цыплят жареные	70	16,33	16,3	18,15	2,94	0,08	229,028	35,25	16,78	26,02	3222,89	2059,91	2641,4	20,78	15,21	18
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>37,1</b>	<b>22,18</b>	<b>28,55</b>	<b>11,75</b>	<b>96,73</b>	<b>764,95</b>	<b>90,38</b>	<b>53,02</b>	<b>71,7</b>	<b>5282,22</b>	<b>2927,36</b>	<b>4104,79</b>	<b>120,27</b>	<b>74,63</b>	<b>97,45</b>

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
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>7,57</b>	<b>0,09</b>	<b>15,83</b>	<b>7,52</b>	<b>90,05</b>	<b>520,71</b>	<b>9,53</b>	<b>9,53</b>	<b>9,53</b>	<b>3266,9</b>	<b>1449</b>	<b>2357,95</b>	<b>95,45</b>	<b>77,09</b>	<b>86,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>55,27</b>	<b>25,71</b>	<b>59</b>	<b>21,1</b>	<b>251,4</b>	<b>1711,15</b>	<b>137,07</b>	<b>79,39</b>	<b>108,23</b>	<b>11517,2</b>	<b>5619,67</b>	<b>8568,44</b>	<b>297,3</b>	<b>197,43</b>	<b>247,36</b>

9 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	0	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>410</b>	<b>11,26</b>	<b>4,75</b>	<b>8,2</b>	<b>1,71</b>	<b>56,22</b>	<b>338,28</b>	<b>35</b>	<b>17,25</b>	<b>26,12</b>	<b>3496,15</b>	<b>1667,45</b>	<b>2581,8</b>	<b>87,15</b>	<b>51,19</b>	<b>69,17</b>

2ой Завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>52,97</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>	<b>0</b>

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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
11/2	Рассольник с крупой	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
8/239	Тефтели рыбные в соусе	70	4,98	4,1	1,95	0,65	6,49	63,4333	38,9	8,49	23,69	448,91	167,34	308,12	9,23	8,7	8,98
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>15,2</b>	<b>9,99</b>	<b>11,84</b>	<b>8,68</b>	<b>98,01</b>	<b>549,07</b>	<b>83,44</b>	<b>37,68</b>	<b>60,56</b>	<b>2934,9</b>	<b>1456,54</b>	<b>2195,72</b>	<b>106,99</b>	<b>63,15</b>	<b>85,09</b>

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
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

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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		465	13,94	3,04	12,1	6,98	82,77	489,26	32,3	16,26	24,28	3709,85	1523,34	2616,6	72,32	43,16	58,11
<b>Итого за день</b>		1645	40,45	17,78	32,13	17,38	250,15	1429,58	150,73	71,18	110,96	10140,9	4647,33	7394,12	266,46	157,5	212,36

10 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		425	10,68	2,16	12,33	2,43	75,02	449,27	27,88	15,92	21,9	3281	1542,74	2411,87	73,2	45,94	59,57

2ой Завтрак

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		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
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
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		630	21,74	19,19	23,04	12,09	86,38	623,71	58,22	31,75	44,99	5308,25	2643,38	3975,82	70,11	46,16	58,13

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83
-	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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		500	23,38	17,55	21,65	10,42	70,66	559,54	38,71	21,61	30,16	4991,98	2763,98	3877,98	94,67	58,16	76,44
<b>Итого за день</b>		1655	56,3	38,9	57,12	24,95	242,37	1675,76	128,81	73,28	101,04	13981,2	7132,1	10556,7	238,58	150,86	194,74

11 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
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	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>9,18</b>	<b>2,16</b>	<b>9,8</b>	<b>2,43</b>	<b>55,27</b>	<b>342,85</b>	<b>17,83</b>	<b>10,61</b>	<b>14,22</b>	<b>2028,9</b>	<b>854,8</b>	<b>1441,85</b>	<b>62,23</b>	<b>37,65</b>	<b>49,94</b>
2ой Завтрак																	

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3240</b>	<b>2070</b>	<b>2655</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
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 репчатый луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	0	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	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>16,69</b>	<b>8,47</b>	<b>16,64</b>	<b>5,81</b>	<b>83,05</b>	<b>539,05</b>	<b>65,71</b>	<b>42,06</b>	<b>53,88</b>	<b>3658,34</b>	<b>2152,11</b>	<b>2905,22</b>	<b>121,88</b>	<b>58,87</b>	<b>90,39</b>
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
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	59,14	37,2	48,17	239,69	89,12	164,4	16,61	9,11	12,86
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,909	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>395</b>	<b>18,59</b>	<b>11,02</b>	<b>13,55</b>	<b>3,02</b>	<b>82,57</b>	<b>518,64</b>	<b>89,82</b>	<b>56,16</b>	<b>72,99</b>	<b>2685,05</b>	<b>1001,37</b>	<b>1843,21</b>	<b>71,34</b>	<b>44,55</b>	<b>58,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>48,55</b>	<b>25,75</b>	<b>41,49</b>	<b>11,26</b>	<b>226,8</b>	<b>1456,16</b>	<b>182,36</b>	<b>117,82</b>	<b>150,09</b>	<b>11612,3</b>	<b>6078,28</b>	<b>8845,28</b>	<b>257,46</b>	<b>143,07</b>	<b>200,8</b>

12 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	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>11,17</b>	<b>4,77</b>	<b>11,41</b>	<b>2,03</b>	<b>69,74</b>	<b>418,72</b>	<b>35,57</b>	<b>14,54</b>	<b>25,05</b>	<b>2909,07</b>	<b>1173,52</b>	<b>2041,3</b>	<b>68,39</b>	<b>37,38</b>	<b>52,89</b>
2ой Завтрак																	

-	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
<b>Итого за '2ой Завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
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	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	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	180	1,3	5,86	1,94	7,09	46,3183		18,75	10,46	14,61	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	34,47	170,914	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	9,77	168,496	10,66	6,66	8,66	1370,47	832,45	1101,46	9,43	6,1	7,77
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>23,01</b>	<b>15,01</b>	<b>16,4</b>	<b>10,42</b>	<b>94,43</b>	<b>592,95</b>	<b>59,27</b>	<b>36,9</b>	<b>48,08</b>	<b>2354,3</b>	<b>3705,47</b>	<b>110,98</b>	<b>70,81</b>	<b>90,89</b>

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	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	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	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 лапшой	180	4,76	3,6	4,5	14,54	116,613	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	11,6	48,68	0,4	0,4	0,4	30	30	30	9,36	9,36	9,36
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>8,01</b>	<b>3,6</b>	<b>5,32</b>	<b>48,5</b>	<b>268,06</b>	<b>27,3</b>	<b>13,8</b>	<b>20,55</b>	<b>2050,22</b>	<b>839,17</b>	<b>1444,69</b>	<b>72,56</b>	<b>44,62</b>	<b>58,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>42,69</b>	<b>23,37</b>	<b>33,24</b>	<b>13,41</b>	<b>222,97</b>	<b>1322,98</b>	<b>124,14</b>	<b>67,23</b>	<b>95,69</b>	<b>4457,99</b>	<b>7336,96</b>	<b>252,23</b>	<b>153,11</b>	<b>202,67</b>