

Согласовано
Начальник МКУ Управление
образования "Муниципального
района РТ
/Л.Я. Хаббулина

Согласовано
Директор ОУ
Ибрагимова Э.И.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



ЦИКЛИЧЕСКОЕ ОЕЕННИЙ (ЗИМНИЙ) 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 2025 г.

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита- мин С, мг
			всего	Жиры, г			Ca	Mg	P	Fe	B	B ₁	B ₂	

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	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	0,0	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	0,1	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	0,1	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	0,1	0,6

10:00

Фрукты (яблоки)

Итого за '10:00'

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	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	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	0,0	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	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	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	0,1	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	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	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	0,0
27/10	Чай полуслизкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	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	0,2	0,4

Итого за 'Уплотненный полдник' 320 7,3 5,7 37,5 223 99,0 71,8 163,0 2,5 20,1 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 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	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	0,0	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная 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	0,9

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	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	29	7,3	10,3	15	0,2	3,3	0,02	1,4
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'		540	12,5	15,6	66,3	443	76,1	70,4	220,1	4,2	647,4	0,2	13,2

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 в ассортименте	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 'Уплотненный полдник'		370	8,5	8,8	69,1	387	89,3	34,5	135,1	2,9	16,0	0,1	3,3
Итого за день		1360	31,0	38,0	192,3	1216	261,5	147,3	496,5	8,8	728,9	0,5	32,4

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	0,5

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
- Фрукты (яблоки)	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'													
Обед	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 пшеничный	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
- Хлеб ржаной	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
6/10 Компот из сухофруктов	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
16/2 Суп картофельный с бобовыми на говяжьим бульоне	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
46/3 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
1/27 Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	510	18,1	17,7	81,1	542	70,8	63,9	225,0	4,2	1137,7	0,3	0,2	3,4

Итого за 'Обед'													
Уплотненный полдник	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10 Чай полусладкий	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
- Хлеб ржаной	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
8/5 Запеканка (сырники) из творога	280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	1225	45,9	38,5	158,5	1145	369,8	131,1	594,5	8,7	1229,5	0,5	0,7	14,2

Итого за день

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

Итого за 'Завтрак'													
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

- 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'													
Обед	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 пшеничный	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
- Хлеб ржаной	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
3/10 Компот из яблок	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6
32/1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	583,7	0,1	0,1	3,9
14/2 Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьим бульоне	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	10,8	0,1	0,1	0,0
3/4 Каша гречневая вязкая	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	8,0	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'	540	14,5	17,3	63,2	454	45,8	92,5	204,8	4,7	614,0	0,3	0,2	5,9

Уплотненный полдник

14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	26,9	0,1	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
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 'Уплотненный полдник'		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

-	Фрукты (банан)	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 полуслизкий	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 'Уплотненный полдник'		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 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'		385	16,1	14,3	40,9	354	181,5	59,0	302,2	2,7	56,3	0,2	0,4	0,6
--------------------	--	-----	------	------	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

10:00	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		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 пшеничный	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	1,2
---	----------------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Хлеб ржаной	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	4,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3/10	Компот из яблок	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	585,4	0,1	0,1	0,0
------	-----------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	-------	-----	-----	-----

11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
------	---	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2
------	--	----	-----	-----	-----	----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	510	14,9	12,4	74,7	464	48,4	53,0	194,5	3,1	601,9	0,2	0,1	5,4
------	----------------------------------	-----	------	------	------	-----	------	------	-------	-----	-------	-----	-----	-----

Итого за 'Обед'		150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
-----------------	--	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Уплотненный полдник	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
---	---------------------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Сок в ассортименте	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	3,6	0,1	0,2	0,2
---	--------------------	-----	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----

10/150	Хлеб ржаной	10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0
--------	-------------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

-	Сырники из творога со сметаной	280	23,0	7,2	40,5	318	130,8	38,4	211,1	3,4	7,8	0,1	0,3	3,3
---	--------------------------------	-----	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----

Итого за 'Уплотненный полдник'		1295	55,0	36,6	174,7	1237	366,5	154,5	725,7	9,7	667,5	0,5	0,9	9,2
--------------------------------	--	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----	-------	-----	-----	-----

Итого за день		335	9,8	8,2	42,7	281	252,4	37,1	201,9	1,0	35,5	0,1	0,2	0,8
---------------	--	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

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

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

Завтрак		25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
---------	--	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

4/13	Хлеб пшеничный	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	Сыр (порциями)	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	Какао с молоком (вариант 2)	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		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
-------	--	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------

Фрукты (яблоки)		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'		20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
------------------	--	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

-	Обед	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
---	------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Хлеб пшеничный	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
---	----------------	----	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	------

6/1	Хлеб ржаной	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
-----	-------------	----	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	------

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
--	--	----	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	------

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
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
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	16,5	19,5	72,6	519	90,6	79,3	246,1	4,0	1857,3	0,3	0,3	18,9

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	0,0
27/10	Чай полусливочный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		370	7,9	8,7	57,4	337	78,9	28,5	124,6	0,8	16,0	0,1	0,1	0,3
Итого за день		1345	34,5	36,9	184,3	1188	437,8	153,9	583,6	8,1	1938,8	0,5	0,6	29,9

2 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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	17,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		335	6,9	9,8	42,4	282	96,5	34,9	132,4	1,2	32,7	0,1	0,1	1,0

10:00

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	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	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	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
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	0,1	4,8
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	9,9	9,0	17,4	186	17,1	30,4	139,4	2,1	15,0	0,1	0,1	8,0
Итого за 'Обед'		490	14,2	14,6	55,4	399	49,4	54,7	200,0	4,1	631,8	0,2	0,2	14,0

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
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
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 'Уплотненный полдник'		290	14,5	17,4	25,6	315	102,6	25,2	217,9	4,6	74,2	0,1	0,4	3,2

Итого за день

1235 39,0 46,9 139,1 1116 269,3 127,8 580,3 10,7 770,3 0,5 0,8 33,2

3 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	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	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	0,2
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
		330	7,7	8,9	39,3	266	117,4	34,0	141,7	0,8	35,2	0,1
	Итого за 'Завтрак'											0,5

10:00

Фрукты (яблоки)

-	Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0
		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	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
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	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	0,4
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,2	30	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,7
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
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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,5	5,2	7,7	102	5,8	12,0	74,4	1,3	0,3	0,0
	Итого за 'Обед'	540	16,4	16,1	81,4	524	61,4	61,7	205,9	3,9	1064,6	276,9
	Уплотненный полдник											0,2

Итого за 'Обед'

27/10	Чай полусливочный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	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
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,3
	Итого за 'Уплотненный полдник'	280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1
	Итого за день	1250	44,4	36,2	159,2	1123	356,7	136,8	593,0	8,3	1161,3	277,2
												0,6
												16,2

4 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	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
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
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
	Итого за 'Завтрак'	340	9,7	10,5	44,3	307	213,0	62,6	241,8	1,9	34,2	0,2
	Итого за день											1,1

10:00

Кисель из концентрата

1	Итого за день	100	0,5	0,1	7,1	32	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
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
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'		490	17,8	20,1	64,2	501	50,6	48,8	180,4	3,1	1734,3	0,1	0,2	10,2
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 в ассортименте	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 'Уплотненный полдник'		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
3/3	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
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	14,9	13,9	74,3	467	106,8	98,0	282,6	4,3	1157,9	0,3	0,3	8,2
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 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 'Уплотненный полдник'	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	32,2	28,8	151,7	976	474,7	149,7	590,2	5,5	1203,4	0,5	0,7	9,9

6 день

Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	15,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	6,8	0,1
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	16,8	0,1
					44,6	308	161,1	39,0	38,6	0,2
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0
					10,5					0,0
					8,4					0,0

Итого за 10:00															
	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
-	Фрукты (банан)		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'															

[illegible]

Итого за 'Обед'										
Уплотненный полдник										
- Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	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	0,0
27/10 Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	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	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'	290	13,9	17,3	13,9	265	92,2	19,2	207,4	2,6	0,4
Итого за день	1230	39,7	43,6	135,2	1098	298,1	191,9	636,0	9,0	0,8

[illegible]